Сад (лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
197	Чай с лимоном(180/10/7) *	Калорийность-32
	Бутерброд с маслом(30/8) *	Калорийность-122
60	Салат из свежих огурцов(60) *	Калорийность-34
25	Хлеб ржаной(25) *	Калорийность-49
40	Яйца вареные(40) *	Калорийность-63
208	Макаронные изделия отварные с маслом(180) *	Калорийность-190
530	Итого за Завтрак	Калорийность-490
<u>Завтрак 2</u>		
148	Сок фр. тетрапак(150) *	Калорийность-66
148	Итого за Завтрак 2	Калорийность-66
<u>Обед</u>		
25	Хлеб ржаной(25) *	Калорийность-49
56	Салат из свежих помидоров и огурцов(60) *	Калорийность-47
200	Капуста тушеная с картофелем(200)	Калорийность-74
82	Тефтели мясные (80)	Калорийность-235
54	Соус сметанный с томатом(50) *	Калорийность-38
179	Компот из сушеных фруктов(180) *	Калорийность-80
129	Капуста тушеная(130) *	Калорийность-133
20	Хлеб пшеничный(20) *	Калорийность-47
3	Соль(3) *	
748	Итого за Обед	Калорийность-703
<u>Полдник</u>		
36	Пряники(36) *	Калорийность-132
185	Кефир 2,5% (200) *	Калорийность-115
95	Яблоки	Калорийность-53
316	Итого за Полдник	Калорийность-300
<u>Ужин</u>		
177	Кофейный напиток с молоком(200) *	Калорийность-73
29	Соус сметанный(30) *	Калорийность-20
31	Хлеб пшеничный(30) *	Калорийность-71
118	Запеканка из творога(150) *	Калорийность-154
355	Итого за Ужин	Калорийность-318
2 097	Итого за день	Калорийность-1 877