

Сад (лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Чай с лимоном(180/10/7) *	ЭЦ-32
	Бутерброд с маслом(30/8) *	ЭЦ-122
135	Запеканка из творога(130) *	ЭЦ-188
26	Хлеб ржаной(25) *	ЭЦ-49
361	Итого за Завтрак	ЭЦ-391
<u>Завтрак 2</u>		
154	Сок фр. тетрапак(150) *	ЭЦ-66
154	Итого за Завтрак 2	ЭЦ-66
<u>Обед</u>		
26	Хлеб ржаной(25) *	ЭЦ-49
200	Компот из кураги(200) *	ЭЦ-75
64	Салат из белокочанной капусты(60) *	ЭЦ-33
20	Хлеб пшеничный(20) *	ЭЦ-47
214	Жаркое по-домашнему 3-7 лет	ЭЦ-285
204	Суп картофельный с клецками(200) *	ЭЦ-146
3	Соль(3) *	
731	Итого за Обед	ЭЦ-635
<u>Полдник</u>		
30	Печенье(30) *	ЭЦ-122
187	Кефир 2,5% (200) *	ЭЦ-115
95	Яблоки	ЭЦ-53
312	Итого за Полдник	ЭЦ-290
<u>Ужин</u>		
219	Суп молочный с ячневой крупой(200) *	ЭЦ-144
180	Кофейный напиток с молоком(200) *	ЭЦ-73
30	Хлеб пшеничный(30) *	ЭЦ-71
429	Итого за Ужин	ЭЦ-288
1 987	Итого за день	ЭЦ-1 670