

Сад (лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
25	<i>Хлеб ржаной(25) *</i>	Калорийность-49
180	<i>Какао с молоком(180) *</i>	Калорийность-96
212	<i>Каша манная(210) *</i>	Калорийность-157
52	<i>Бутерброд с сыром(30/16/5) *</i>	Калорийность-107
469	Итого за Завтрак	Калорийность-409
<u>Завтрак 2</u>		
152	<i>Сок фр. тетрапак(150) *</i>	Калорийность-66
152	Итого за Завтрак 2	Калорийность-66
<u>Обед</u>		
25	<i>Хлеб ржаной(25) *</i>	Калорийность-49
200	<i>Суп картофельный с макаронными изделиями(200) *</i>	Калорийность-107
60	<i>помидор свежий(60) *</i>	Калорийность-14
20	<i>Хлеб пшеничный(20) *</i>	Калорийность-47
31	<i>Соус сметанный(30) *</i>	Калорийность-20
130	<i>Пюре из свеклы 130</i>	Калорийность-111
83	<i>Биточки паровые(80) *</i>	Калорийность-237
201	<i>Кисель из яблок(200) *</i>	Калорийность-52
3	<i>Соль(3) *</i>	
753	Итого за Обед	Калорийность-637
<u>Полдник</u>		
179	<i>Снежок(180) *</i>	Калорийность-146
95	<i>Яблоки</i>	Калорийность-53
70	<i>Ватрушки(70) *</i>	Калорийность-140
344	Итого за Полдник	Калорийность-339
<u>Ужин</u>		
20	<i>Хлеб пшеничный(20) *</i>	Калорийность-47
59	<i>Салат из свежих огурцов(60) *</i>	Калорийность-34
77	<i>Рыба, запеченная в омлете(80) *</i>	Калорийность-169
180	<i>Кофейный напиток с молоком(200) *</i>	Калорийность-73
133	<i>Пюре картофельное(130) *</i>	Калорийность-118
469	Итого за Ужин	Калорийность-441
2 187	Итого за день	Калорийность-1 892