

**Сад (весна)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u><b>Завтрак</b></u>		
200	<b>Чай с лимоном(200) *</b>	Калорийность-36, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-8
200	<b>Каша жидкая пшениная(200) *</b>	Калорийность-262, Жиры-11, Белки-12, Углеводы-34
52	<b>Бутерброд с сыром(56) *</b>	Углеводы-20, Белки-3, Калорийность-113, Жиры-6
452	<b>Итого за Завтрак</b>	Калорийность-411, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-62
<u><b>Завтрак 2</b></u>		
152	<b>Йогурт(150) *</b>	Белки-8, Калорийность-102, Жиры-5, Углеводы-1
152	<b>Итого за Завтрак 2</b>	Белки-8, Калорийность-102, Жиры-5, Углеводы-1
<u><b>Обед</b></u>		
60	<b>Огурцы свежие(60) *</b>	Белки-1, Калорийность-9, Жиры-0, Углеводы-2
200	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями *</b>	Калорийность-88, Жиры-2, Углеводы-14, Белки-2
173	<b>Сок фруктовый(170) *</b>	Белки-2, Углеводы-20, Калорийность-82
3	<b>Соль(5) *</b>	
40	<b>Хлеб пшеничный *</b>	Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-94
180	<b>Плов из птицы *</b>	Жиры-28, Калорийность-235, Белки-26, Углеводы-35
656	<b>Итого за Обед</b>	Белки-34, Калорийность-508, Жиры-30, Углеводы-91
<u><b>Полдник</b></u>		
114	<b>Яблоки свежие (100) *</b>	Калорийность-41, Углеводы-9, Жиры-0, Белки-0
62	<b>Икра кабачковая для детского питания</b>	Жиры-4, Калорийность-54, Белки-0, Углеводы-4
51	<b>Хлеб ржаной(50) *</b>	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-0, Углеводы-22
180	<b>Напиток из плодов шиповника(180) *</b>	Белки-1, Углеводы-19, Калорийность-91
130	<b>Картофель отварной(130) *</b>	Белки-3, Жиры-5, Калорийность-124, Углеводы-21
30	<b>Конфеты(25) *</b>	Жиры-7, Углеводы-15, Калорийность-123, Белки-1
80	<b>Котлеты рыбные любительские(80) *</b>	Белки-18, Жиры-14, Углеводы-10, Калорийность-145
647	<b>Итого за Полдник</b>	Калорийность-683, Углеводы-100, Жиры- 30, Белки-26
1 907	<b>Итого за день</b>	Калорийность-1 704, Белки-83, Жиры-82, Углеводы-254