

**Сад (весна)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
180	<b>Какао с молоком(180) *</b>	Белки-7, Углеводы-15, Жиры-6, Калорийность-112
24	<b>Джем*</b>	Углеводы-12, Калорийность-48
200	<b>Каша гречневая на молоке*</b>	Белки-8, Углеводы-24, Калорийность-199, Жиры-8
35	<b>Батон*</b>	Калорийность-4, Углеводы-1
439	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-15, Углеводы-52, Жиры-14, Калорийность-363
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
150	<b>Кефир(150) *</b>	Белки-6, Углеводы-9, Калорийность-109, Жиры-5
150	<b>Итого за Завтрак 2</b>	Белки-6, Углеводы-9, Калорийность-109, Жиры-5
<b><u>Обед</u></b>		
126	<b>Бефстроганов из отварного мяса *</b>	Углеводы-5, Жиры-10, Белки-14, Калорийность-160
130	<b>Каша пшеничная рассыпчатая*</b>	Жиры-6, Калорийность-118, Углеводы-36, Белки-8
30	<b>Хлеб пшеничный(30)*</b>	Углеводы-15, Белки-2, Калорийность-71
79	<b>Салат из квашенной капусты и зеленым луком.(70) *</b>	Калорийность-42, Жиры-3, Белки-1, Углеводы-2
5	<b>Соль(5) *</b>	
51	<b>Хлеб ржаной(50) *</b>	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-0, Углеводы-22
200	<b>Суп фасолевый*</b>	Белки-4, Калорийность-101, Углеводы-14, Жиры-3
200	<b>Компот из сушеных фруктов(200) *</b>	Калорийность-38, Углеводы-8
821	<b>Итого за Обед</b>	Углеводы-102, Жиры-22, Белки-32, Калорийность-635
<b><u>Полдник</u></b>		
30	<b>Хлеб пшеничный(30)*</b>	Углеводы-15, Белки-2, Калорийность-71
100	<b>Рыба, запеченная в омлете*</b>	Белки-22, Углеводы-2, Калорийность-169, Жиры-12
66	<b>Огурцы свежие(60) *</b>	Белки-1, Калорийность-9, Жиры-0, Углеводы-2
180	<b>Чай с лимоном *</b>	Калорийность-31, Белки-0, Углеводы-31, Жиры-0
115	<b>Яблоки свежие (100) *</b>	Калорийность-41, Углеводы-9, Жиры-0, Белки-0
491	<b>Итого за Полдник</b>	Углеводы-59, Белки-25, Калорийность-321, Жиры-12
1 901	<b>Итого за день</b>	Белки-78, Углеводы-222, Жиры-53, Калорийность-1 428