

## Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u><b>Завтрак</b></u>		
180	<i>Кофейный напиток с молоком*</i>	ЭЦ-91, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-14
25	<i>Хлеб ржаной *</i>	ЭЦ-40, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-8
46	<i>Бутерброд с сыром *</i>	ЭЦ-84, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-16
40	<i>Яйца вареные *</i>	ЭЦ-63, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-0
180	<i>Суп молочный с крупой*</i>	ЭЦ-128, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-17
471	<b>Итого за Завтрак</b>	ЭЦ-406, Белки-19, Жиры-20, Углеводы-55
<u><b>Завтрак 2</b></u>		
120	<i>Яблоки *</i>	ЭЦ-59, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-12
120	<b>Итого за Завтрак 2</b>	ЭЦ-59, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-12
<u><b>Обед</b></u>		
25	<i>Хлеб ржаной *</i>	ЭЦ-40, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-8
20	<i>Хлеб пшеничный *</i>	ЭЦ-40, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-10
200	<i>Суп картофельный с макаронными изделиями*</i>	ЭЦ-158, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-18
200	<i>Напиток лимонный*</i>	ЭЦ-54, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-13
80	<i>Пудинг из говядины *</i>	ЭЦ-134, Белки-19, Жиры-6, Углеводы-1
130	<i>Картофель отварной*</i>	ЭЦ-123, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-20
60	<i>Салат из свежих огурцов*</i>	ЭЦ-46, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2
715	<b>Итого за Обед</b>	ЭЦ-595, Белки-28, Жиры-16, Углеводы-72
<u><b>Полдник</b></u>		
20	<i>Хлеб пшеничный *</i>	ЭЦ-40, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-10
200	<i>Чай с сахаром*</i>	ЭЦ-40, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10
150	<i>Запеканка из творога с морковью*</i>	ЭЦ-259, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-25
50	<i>Соус сметанный*</i>	ЭЦ-25, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-3
420	<b>Итого за Полдник</b>	ЭЦ-364, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-48
<u><b>Ужин</b></u>		
20	<i>Хлеб пшеничный *</i>	ЭЦ-40, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-10
180	<i>Кефир*</i>	ЭЦ-90, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7
200	<b>Итого за Ужин</b>	ЭЦ-130, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-17
1 926	<b>Итого за день</b>	ЭЦ-1 554, Белки-71, Жиры-54, Углеводы-204