

## Сад

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
34	<i>Бутерброд с маслом (25/10)</i>	
20	<i>Хлеб ржаной(20) *</i>	Калорийность-38
181	<i>Каша жидкая пшеничная(180) *</i>	Калорийность-194
202	<i>Какао с молоком(200) *</i>	Калорийность-103
437	<b>Итого за Завтрак</b>	Калорийность-335
<u>Завтрак 2</u>		
165	<i>Напиток витаминизированный(150) *</i>	
165	<b>Итого за Завтрак 2</b>	
<u>Обед</u>		
40	<i>Салат из квашеной капусты(50) *</i>	Калорийность-44
180	<i>Напиток из плодов шиповника(180) *</i>	Калорийность-71
179	<i>Рагу из филе грудки индейки с овощами</i>	
228	<i>Борщ с капустой и картофелем (200)</i>	Калорийность-103
29	<i>Хлеб пшеничный 30(30) *</i>	Калорийность-71
3	<i>Соль(3) *</i>	
30	<i>Хлеб ржаной(30) *</i>	Калорийность-57
689	<b>Итого за Обед</b>	Калорийность-346
<u>Полдник</u>		
50	<i>Печенье(40) *</i>	Калорийность-166
182	<i>Кефир(180) *</i>	Калорийность-110
232	<b>Итого за Полдник</b>	Калорийность-276
<u>Ужин</u>		
90	<i>Омлет натуральный(90) *</i>	Калорийность-268
20	<i>Хлеб пшеничный 20(20) *</i>	Калорийность-47
197	<i>Чай с лимоном(180/10/7) *</i>	Калорийность-43
131	<i>Капуста тушеная(130) *</i>	Калорийность-137
438	<b>Итого за Ужин</b>	Калорийность-495
1 961	<b>Итого за день</b>	Калорийность-1 452