

Сад

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
20	<i>Хлеб ржаной(20) *</i>	Калорийность-38
25	<i>Хлеб пшеничный (25)</i>	
117	<i>Запеканка из творога(115) *</i>	Калорийность-275
17	<i>Молоко сгущеное(15) *</i>	Калорийность-49
180	<i>Кофейный напиток с молоком(180) *</i>	Калорийность-62
359	Итого за Завтрак	Калорийность-424
<u>Завтрак 2</u>		
86	<i>Мандарины (100) *</i>	Калорийность-75
86	Итого за Завтрак 2	Калорийность-75
<u>Обед</u>		
30	<i>Салат из квашеной капусты(50) *</i>	Калорийность-44
30	<i>Хлеб ржаной(30) *</i>	Калорийность-57
30	<i>Хлеб пшеничный 30(30) *</i>	Калорийность-71
5	<i>Соль(3) *</i>	
197	<i>Рассольник ленинградский(200) *</i>	
131	<i>Каша гречневая*</i>	
80	<i>котлета*</i>	
180	<i>Компот из свежих яблок(180) *</i>	Калорийность-55
683	Итого за Обед	Калорийность-227
<u>Полдник</u>		
74	<i>Пирожки печеные из дрожжевого теста</i>	
198	<i>Молоко(200) *</i>	Калорийность-112
272	Итого за Полдник	Калорийность-112
<u>Ужин</u>		
180	<i>Чай с сахаром(180) *</i>	Калорийность-24
179	<i>Каша жидкая пшеничная(180) *</i>	Калорийность-194
20	<i>Хлеб пшеничный 20(20) *</i>	Калорийность-47
379	Итого за Ужин	Калорийность-265
1 779	Итого за день	Калорийность-1 112