

## Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u><b>Завтрак</b></u>		
204	<b>Суп молочный с макаронными изделиями(200) *</b>	Жиры-7, белки-6, Калорийность-200, Витамин С-2, Углеводы-28
20	<b>Бутерброд с маслом (25/10)</b>	
20	<b>Хлеб ржаной(20) *</b>	Углеводы-8, Жиры-0, Калорийность-38, белки-1
182	<b>Кофейный напиток с молоком(180) *</b>	Углеводы-8, Калорийность-62, Витамин С-1, Жиры-2, белки-2
406	<b>Итого за Завтрак</b>	Жиры-9, белки-9, Калорийность-300, Витамин С-3, Углеводы-44
<u><b>Завтрак 2</b></u>		
100	<b>Яблоки свежие</b>	
100	<b>Итого за Завтрак 2</b>	
<u><b>Обед</b></u>		
177	<b>Рагу из птицы(180) *</b>	Калорийность-380, Витамин С-10, Жиры-26, Углеводы-12, белки-22
197	<b>Свекольник со сметаной(200) *</b>	
178	<b>сок фруктовый 3 литра</b>	
30	<b>Хлеб пшеничный 30(30) *</b>	Калорийность-71, Жиры-0, Углеводы-15, белки-2
30	<b>Хлеб ржаной(30) *</b>	Углеводы-12, Калорийность-57, Жиры-0, белки-2
3	<b>Соль(3) *</b>	
615	<b>Итого за Обед</b>	Калорийность-508, Витамин С-10, Жиры-26, Углеводы-39, белки-26
<u><b>Полдник</b></u>		
60	<b>Булочка ванильная(60) *</b>	Углеводы-36, Калорийность-230, Жиры-7, Витамин С-0, белки-6
177	<b>Кефир(180) *</b>	Жиры-6, белки-5, Витамин С-1, Калорийность-110, Углеводы-7
237	<b>Итого за Полдник</b>	Углеводы-43, Калорийность-340, Жиры-13, Витамин С-1, белки-11
<u><b>Ужин</b></u>		
121	<b>Каша пшеничная(120) *</b>	Углеводы-23, Жиры-5, Калорийность-159, белки-5
39	<b>Салат из кукурузы консервированной(50) *</b>	Калорийность-111, Углеводы-5, белки-2, Жиры-9
20	<b>Хлеб пшеничный 20(20) *</b>	Углеводы-10, Калорийность-47, Жиры-0, белки-2
180	<b>Чай с сахаром(180) *</b>	Углеводы-6, Калорийность-24
360	<b>Итого за Ужин</b>	Углеводы-44, Жиры-14, Калорийность-341, белки-9
1 718	<b>Итого за день</b>	Жиры-62, белки-55, Калорийность-1 489, Витамин С-14, Углеводы-170