

## Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
50	<b>Бутерброд с маслом и сыром</b>	Углеводы-1, Белки-4, Калорийность-77, Жиры-6
180	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	Белки-3, Углеводы-16, Жиры-3, Калорийность-104
200	<b>Суп молочный гречневый</b>	Углеводы-18, Калорийность-155, Белки-6, Жиры-7
430	<b>Итого за Завтрак</b>	Углеводы-35, Белки-13, Калорийность- 336, Жиры-16
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
160	<b>Ацидофилин</b>	Белки-5, Витамин С-1, Калорийность-60, Жиры-2, Углеводы-6
160	<b>Итого за Завтрак 2</b>	Белки-5, Витамин С-1, Калорийность-60, Жиры-2, Углеводы-6
<b><u>Обед</u></b>		
80	<b>Тефтели мясные</b>	Углеводы-10, Белки-14, Жиры-14, Калорийность-227
200	<b>Борщ со сметаной</b>	Углеводы-10, Калорийность-82, Витамин С-8, Жиры-4, Белки-1
30	<b>Соус сметанный</b>	Калорийность-8, Углеводы-2
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Углеводы-15, Белки-2, Калорийность-71
50	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-99, Углеводы-20, Жиры-1, Белки-3
180	<b>Компот из сушеных фруктов</b>	Белки-1, Жиры-3, Калорийность-106, Углеводы-26
150	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b>	Витамин С-0, Белки-6, Углеводы-27, Жиры-4, Калорийность-171
60	<b>Огурцы свежие</b>	Калорийность-9, Белки-0, Витамин С-0, Жиры-0, Углеводы-2
780	<b>Итого за Обед</b>	Углеводы-112, Белки-27, Жиры-26, Калорийность-773, Витамин С-8
<b><u>Уплотнённый полдник</u></b>		
180	<b>Напиток витаминизированный (груша- дичка)</b>	Белки-0, Витамин С-76, Жиры-0, Углеводы-22, Калорийность-86
100	<b>Яблоки</b>	Калорийность-47, Углеводы-10
60	<b>Салат из кукурузы (консервированной)</b>	Калорийность-68, Жиры-4, Белки-1, Углеводы-7
110	<b>Запеканка из творога</b>	Углеводы-17, Калорийность-247, Жиры- 12, Белки-18
450	<b>Итого за Уплотнённый полдник</b>	Белки-19, Витамин С-76, Жиры-16, Углеводы-56, Калорийность-448
1 820	<b>Итого за день</b>	Углеводы-209, Белки-64, Калорийность- 1 617, Жиры-60, Витамин С-85