

**Сад (весна)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
200	<b>Каша гречневая на молоке*</b>	Белки-8, Углеводы-24, Калорийность-199, Жиры-8
180	<b>Какао с молоком(180) *</b>	Белки-7, Углеводы-15, Жиры-6, Калорийность-112
20	<b>Джем*</b>	Углеводы-12, Калорийность-48
30	<b>Батон*</b>	Жиры-1, Калорийность-81, Белки-2, Углеводы-16
430	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-17, Углеводы-67, Калорийность-440, Жиры-15
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
150	<b>Кефир(150) *</b>	Белки-6, Углеводы-9, Калорийность-109, Жиры-5
150	<b>Итого за Завтрак 2</b>	Белки-6, Углеводы-9, Калорийность-109, Жиры-5
<b><u>Обед</u></b>		
180	<b>Напиток из плодов шиповника(180) *</b>	Белки-1, Углеводы-19, Калорийность-91
60	<b>Огурцы свежие(60) *</b>	Белки-1, Калорийность-9, Жиры-0, Углеводы-2
3	<b>Соль(5) *</b>	
30	<b>Хлеб пшеничный(30)*</b>	Углеводы-15, Белки-2, Калорийность-71
50	<b>Хлеб ржаной(50) *</b>	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-0, Углеводы-22
100	<b>Бефстроганов из отварного мяса *</b>	Углеводы-5, Жиры-10, Белки-14, Калорийность-160
200	<b>Суп фасолевый*</b>	Белки-4, Калорийность-101, Углеводы-14, Жиры-3
130	<b>Каша пшеничная рассыпчатая*</b>	Жиры-6, Калорийность-118, Углеводы-36, Белки-8
753	<b>Итого за Обед</b>	Белки-33, Углеводы-113, Калорийность-655, Жиры-19
<b><u>Полдник</u></b>		
25	<b>Хлеб пшеничный(30)*</b>	Углеводы-15, Белки-2, Калорийность-71
100	<b>Рыба, запеченная в омлете*</b>	Белки-22, Углеводы-2, Калорийность-169, Жиры-12
113	<b>Яблоки свежие (100) *</b>	Калорийность-41, Углеводы-9, Жиры-0, Белки-0
80	<b>Икра кабачковая(из свежих кабачков)*</b>	Жиры-1, Калорийность-30, Углеводы-5, Белки-1
178	<b>Чай с лимоном *</b>	Калорийность-31, Белки-0, Углеводы-31, Жиры-0
496	<b>Итого за Полдник</b>	Углеводы-62, Белки-25, Калорийность-342, Жиры-13
1 829	<b>Итого за день</b>	Белки-81, Углеводы-251, Калорийность-1 546, Жиры-52