

**Сад весенне-зимний**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
10	<b>Сыр *</b>	Жиры-3, Витамин С-0, Калорийность-31, Белки-2
200	<b>Каша пшеничная молочная *</b>	Белки-7, Жиры-7, Калорийность-172, Углеводы-21
20	<b>Хлеб пшеничный *</b>	Жиры-0, Белки-2, Калорийность-47
200	<b>Какао с молоком *</b>	Углеводы-18, Калорийность-120, Жиры-5, Белки-5
10	<b>Масло сливочное *</b>	Калорийность-71, Жиры-8
30	<b>Батон *</b>	Углеводы-15, Жиры-0, Белки-2, Калорийность-69
121	<b>Яблоко *</b>	Витамин С-17, Белки-1, Углеводы-16, Жиры-1, Калорийность-75
591	<b>Итого за Завтрак</b>	Жиры-24, Витамин С-17, Калорийность-585, Белки-19, Углеводы-70
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
180	<b>Ряженка *</b>	Углеводы-8, Белки-5, Жиры-5, Калорийность-97, Витамин С-1
180	<b>Итого за Завтрак 2</b>	Углеводы-8, Белки-5, Жиры-5, Калорийность-97, Витамин С-1
<b><u>Обед</u></b>		
30	<b>Хлеб пшеничный *</b>	Жиры-0, Белки-2, Калорийность-47
200	<b>Кисель из сушеных фруктов *</b>	Углеводы-18, Калорийность-71, Белки-0
30	<b>Хлеб ржаной *</b>	Жиры-0, Калорийность-59, Углеводы-12, Белки-2
200	<b>Суп с клецками *</b>	Витамин С-16, Жиры-21, Калорийность-215, Белки-21, Углеводы-35
200	<b>Солянка мясная *</b>	Калорийность-258, Белки-21, Жиры-23, Витамин С-4, Углеводы-3
660	<b>Итого за Обед</b>	Жиры-44, Белки-46, Калорийность-650, Углеводы-68, Витамин С-20
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>		
20	<b>Хлеб ржаной *</b>	Жиры-0, Калорийность-59, Углеводы-12, Белки-2
120	<b>Биточки рыбные *</b>	Жиры-17, Белки-17, Витамин С-1, Углеводы-2, Калорийность-151
135	<b>Пюре картофельное *</b>	Белки-3, Жиры-4, Витамин С-21, Углеводы-19, Калорийность-120
50	<b>Пряники *</b>	Калорийность-128, Белки-3, Углеводы-38, Жиры-2
200	<b>Чай с лимоном *</b>	Калорийность-36, Жиры-0, Витамин С-5, Белки-0, Углеводы-10
525	<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	Жиры-23, Калорийность-494, Углеводы-81, Белки-25, Витамин С-27
1 956	<b>Итого за день</b>	Жиры-96, Витамин С-65, Калорийность-1 826, Белки-95, Углеводы-227