

**Сад весенне-зимний**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
31	<b>Батон *</b>	Углеводы-15, Жиры-0, Белки-2, Калорийность-69
200	<b>Какао с молоком *</b>	Углеводы-18, Калорийность-120, Жиры-5, Белки-5
21	<b>Хлеб ржаной *</b>	Жиры-0, Калорийность-59, Углеводы-12, Белки-2
10	<b>Масло сливочное *</b>	Калорийность-71, Жиры-8
110	<b>Омлет натуральный *</b>	Углеводы-5, Витамин С-1, Калорийность-182, Белки-28, Жиры-27
53	<b>Кукуруза консервированная *</b>	Углеводы-7, Калорийность-31, Белки-4, Жиры-0
425	<b>Итого за Завтрак</b>	Углеводы-57, Жиры-40, Белки-41, Калорийность-532, Витамин С-1
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
109	<b>Яблоко *</b>	Витамин С-17, Белки-1, Углеводы-16, Жиры-1, Калорийность-75
198	<b>Сок *</b>	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-72
307	<b>Итого за Завтрак 2</b>	Витамин С-17, Белки-2, Углеводы-36, Жиры-1, Калорийность-147
<b><u>Обед</u></b>		
31	<b>Хлеб ржаной *</b>	Жиры-0, Калорийность-59, Углеводы-12, Белки-2
50	<b>Помидор свежий *</b>	Жиры-0, Калорийность-10, Углеводы-2, Белки-1, Витамин С-15
200	<b>Рассольник *</b>	Витамин С-21, Калорийность-185, Жиры-6, Углеводы-28, Белки-4
110	<b>Оладьи из печени *</b>	Углеводы-11, Витамин С-38, Белки-23, Калорийность-230, Жиры-14
31	<b>Хлеб пшеничный *</b>	Жиры-0, Белки-2, Калорийность-47
82	<b>Пюре гороховое *</b>	Калорийность-138, Жиры-2, Белки-2, Углеводы-26
200	<b>Компот из сухофруктов *</b>	Углеводы-11, Калорийность-34
704	<b>Итого за Обед</b>	Жиры-22, Калорийность-703, Углеводы-90, Белки-34, Витамин С-74
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>		
20	<b>Хлеб пшеничный *</b>	Жиры-0, Белки-2, Калорийность-47
75	<b>Зефир*</b>	Белки-0, Жиры-0, Калорийность-196, Углеводы-48
181	<b>Кисель молочный *</b>	Углеводы-26, Белки-5, Калорийность-135, Жиры-5
126	<b>Вареники ленивые *</b>	Белки-23, Витамин С-1, Жиры-15, Углеводы-38, Калорийность-259
402	<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	Жиры-20, Белки-30, Калорийность-637, Углеводы-112, Витамин С-1
1 838	<b>Итого за день</b>	Углеводы-295, Жиры-83, Белки-107, Калорийность-2 019, Витамин С-93