

**Сад осенне-летний**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
10	<i>Масло сливочное *</i>	Жиры-8, Калорийность-71
30	<i>Батон *</i>	Калорийность-69, Углеводы-15, Белки-2, Жиры-0
70	<i>Каша пшеничная *</i>	Жиры-3, Углеводы-23, Калорийность-141, Белки-4
20	<i>Хлеб ржаной *</i>	Калорийность-39, Углеводы-8, Белки-1
1	<i>Яйцо отварное *</i>	Жиры-12, Углеводы-1, Калорийность-65, Белки-13
200	<i>Какао с молоком *</i>	Жиры-5, Углеводы-18, Калорийность-120, Белки-5
55	<i>Свежий огурец *</i>	Витамин С-6, Калорийность-9, Белки-0, Углеводы-2, Жиры-0
386	<b>Итого за Завтрак</b>	Жиры-28, Калорийность-514, Углеводы-67, Белки-25, Витамин С-6
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
200	<i>Сок *</i>	Калорийность-72, Углеводы-20, Белки-1
200	<b>Итого за Завтрак 2</b>	Калорийность-72, Углеводы-20, Белки-1
<b><u>Обед</u></b>		
30	<i>Хлеб ржаной *</i>	Калорийность-39, Углеводы-8, Белки-1
90	<i>Котлета из говядины *</i>	Белки-19, Калорийность-198, Жиры-18, Витамин С-5, Углеводы-7
100	<i>Соте с кабачками *</i>	Жиры-5, Витамин С-20, Углеводы-8, Белки-1, Калорийность-85
200	<i>Компот из сухофруктов *</i>	Углеводы-11, Калорийность-34
20	<i>Хлеб пшеничный *</i>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20
200	<i>Борщ со свежей капустой *</i>	Белки-4, Витамин С-51, Калорийность-160, Жиры-9, Углеводы-25
640	<b>Итого за Обед</b>	Калорийность-610, Углеводы-79, Белки-28, Жиры-32, Витамин С-76
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>		
20	<i>Хлеб пшеничный *</i>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20
180	<i>Ряженка *</i>	Углеводы-8, Белки-5, Жиры-5, Калорийность-97, Витамин С-1
60	<i>Зефир*</i>	Белки-0, Жиры-0, Калорийность-196, Углеводы-48
150	<i>Запеканка творожная*</i>	Белки-28, Жиры-17, Углеводы-28, Витамин С-1, Калорийность-356
410	<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	Калорийность-743, Белки-36, Углеводы-104, Жиры-22, Витамин С-2
1 636	<b>Итого за день</b>	Жиры-82, Калорийность-1 939, Углеводы-270, Белки-90, Витамин С-84