

**Сад (Зима)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u><b>Завтрак</b></u>		
25	<i>ДС(200) Хлеб ржаной</i> 25	Белки-3, Углеводы-16, Калорийность-39, Жиры-0
40	<i>ДС(200) Бутерброд с маслом ё с</i>	Витамин С-0, Белки-4, Углеводы-0, Жиры-9, Калорийность-92
200	<i>ДС(200) Кофейный напиток на молоке</i>	Жиры-5, Витамин С-3, Белки-6, Калорийность-138, Углеводы-20
200	<i>ДС(200) Каша жидкая рисовая*</i>	Белки-7, Углеводы-29, Калорийность-204, Витамин С-2, Жиры-7
465	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-20, Углеводы-65, Калорийность-473, Жиры-21, Витамин С-5
<u><b>Завтрак 2</b></u>		
100	<i>ДС(200) Яблоки*1</i>	Белки-0, Витамин С-10, Жиры-0, Калорийность-47, Углеводы-10
100	<b>Итого за Завтрак 2</b>	Белки-0, Витамин С-10, Жиры-0, Калорийность-47, Углеводы-10
<u><b>Обед</b></u>		
25	<i>ДС(200) Хлеб ржаной</i> 25	Белки-3, Углеводы-16, Калорийность-39, Жиры-0
80	<i>ДС(200) Котлеты рыбные запеченные)</i>	Белки-16, Калорийность-191, Углеводы-8, Витамин С-9, Жиры-5
30	<i>ДС(200) Хлеб пшеничный</i> 30	Жиры-0, Калорийность-71, Углеводы-15, Белки-2
200	<i>ДС(200) Сок фруктовый1</i>	Белки-1, Калорийность-46, Жиры-0, Углеводы-10
200	<i>ДС(200) Борщ с капустой и картофелем</i>	Жиры-2, Белки-1, Углеводы-5, Калорийность-202
50	<i>ДС(200) помидор соленый</i>	Жиры-0, Калорийность-7, Углеводы-1, Белки-0
130	<i>ДС(200) Каша вязкая пшеничная 2ё</i>	Белки-5, Калорийность-106, Жиры-4, Углеводы-21
715	<b>Итого за Обед</b>	Белки-28, Углеводы-76, Калорийность-662, Жиры-11, Витамин С-9
<u><b>Полдник</b></u>		
20	<i>ДС(200) Хлеб пшеничный</i> 20	Калорийность-250, Углеводы-52, Жиры-1, Белки-1
60	<i>ДС(200) Винегрет овощной.</i>	
200	<i>ДС(200) Чай с сахаром</i> 2	Жиры-0, Калорийность-26, Углеводы-10, Белки-0
40	<i>ДС(200) Вафли</i>	Углеводы-52, Калорийность-47, Белки-7, Жиры-34
140	<i>ДС(200) Макаронник с мясом или печенью</i>	Жиры-20, Белки-32, Калорийность-270, Углеводы-64
460	<b>Итого за Полдник</b>	Калорийность-593, Углеводы-178, Жиры-55, Белки-40
1 740	<b>Итого за день</b>	Белки-88, Углеводы-329, Калорийность-1 775, Жиры-87, Витамин С-24