

Сад (Зима)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
25	<i>ДС(200) Хлеб ржаной</i> 25	Белки-3, Углеводы-16, Калорийность-39, Жиры-0
200	<i>ДС(200) Кофейный напиток с молоком 3-7 лет</i>	Белки-3, Жиры-12, Калорийность-134, Углеводы-16
200	<i>ДС(200) Каша вязкая гречневая)</i>	Белки-9, Калорийность-222, Углеводы-43, Витамин С-2, Жиры-9
40	<i>ДС(200) Бутерброд с маслом и сыром 2ё</i>	Жиры-9, Витамин С-0, Углеводы-0, Калорийность-92, Белки-4
465	Итого за Завтрак	Белки-19, Углеводы-75, Калорийность-487, Жиры-30, Витамин С-2
<u>Завтрак 2</u>		
200	<i>ДС(200) снежок*</i>	Углеводы-6, Белки-4, Жиры-5, Калорийность-89
200	Итого за Завтрак 2	Углеводы-6, Белки-4, Жиры-5, Калорийность-89
<u>Обед</u>		
25	<i>ДС(200) Хлеб ржаной</i> 25	Белки-3, Углеводы-16, Калорийность-39, Жиры-0
30	<i>ДС(200) Хлеб пшеничный</i> 30	Жиры-0, Калорийность-71, Углеводы-15, Белки-2
200	<i>ДС(200) Компот из свежих ягод*2</i>	Углеводы-7, Калорийность-28
200	<i>ДС(200) Суп картофельный с крупой ё</i>	Жиры-8, Углеводы-30, Белки-4, Калорийность-230
50	<i>ДС(200) помидор соленый</i>	Углеводы-1, Жиры-0, Калорийность-7, Белки-0
190	<i>ДС(200) Жаркое по-домашнему 2 ё</i>	Калорийность-269, Витамин С-32, Жиры-9, Углеводы-22, Белки-12
695	Итого за Обед	Белки-21, Углеводы-91, Калорийность-644, Жиры-17, Витамин С-32
<u>Полдник</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 лимоном*1</i>	Углеводы-20, Калорийность-86
100	<i>ДС(200) Яблоки1</i>	Калорийность-71, Жиры-1, Белки-1, Углеводы-15
150	<i>ДС(200) Пудинг рыбный запеченный2</i>	Углеводы-7, Жиры-13, Белки-29, Калорийность-265, Витамин С-1
530	Итого за Полдник	Калорийность-672, Углеводы-94, Жиры-15, Белки-31, Витамин С-1
1 890	Итого за день	Белки-75, Углеводы-266, Калорийность-1 892, Жиры-67, Витамин С-35