

**Сад (Зима)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
25	<i>ДС(200) Хлеб ржаной25</i>	Белки-3, Углеводы-16, Калорийность-39, Жиры-0
150	<i>ДС(200) Запеканка из творога(</i>	Жиры-13, Белки-18, Калорийность-152, Углеводы-11, Витамин С-0
200	<i>ДС(200) Чай с сахаром2</i>	Жиры-0, Калорийность-26, Углеводы-10, Белки-0
40	<i>ДС(200) Бутерброд с маслом и сыром 2ё</i>	Витамин С-0, Калорийность-92, Жиры-9, Углеводы-0, Белки-4
415	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-25, Углеводы-37, Калорийность-309, Жиры-22, Витамин С-0
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
100	<i>ДС(200) Яблоки1</i>	Жиры-1, Углеводы-15, Калорийность-71, Белки-1
100	<b>Итого за Завтрак 2</b>	Жиры-1, Углеводы-15, Калорийность-71, Белки-1
<b><u>Обед</u></b>		
25	<i>ДС(200) Хлеб ржаной25</i>	Белки-3, Углеводы-16, Калорийность-39, Жиры-0
30	<i>ДС(200) Хлеб пшеничный 30</i>	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) Суп картофельный с макаронными изделиями 2ё</i>	Белки-4, Витамин С-30, Калорийность-220, Углеводы-30, Жиры-9
50	<i>ДС(200) Огурцы соленые*</i>	Жиры-0, Витамин С-2, Белки-0, Калорийность-5, Углеводы-1
200	<i>ДС(200) Птица, тушеная в соусе с овощами</i>	Калорийность-315, Углеводы-16, Белки-10, Витамин С-26, Жиры-9
705	<b>Итого за Обед</b>	Белки-20, Углеводы-88, Калорийность-696, Жиры-18, Витамин С-58
<b><u>Полдник</u></b>		
20	<i>ДС(200) Хлеб пшеничный 20</i>	Калорийность-250, Углеводы-52, Жиры-1, Белки-1
200	<i>ДС(200) Суп молочный с гречневой крупой</i>	Витамин С-2, Жиры-6, Углеводы-18, Белки-6, Калорийность-89
60	<i>ДС(200) Булочка школьная</i>	Калорийность-186, Жиры-2, Углеводы-36, Белки-6
1	<i>ДС(200) Яйца вареные</i>	Жиры-5, Калорийность-63, Углеводы-0, Белки-5
200	<i>ДС(200) Какао с молоком 3-7 лет*</i>	Калорийность-112, Углеводы-15, Жиры-4, Белки-4
481	<b>Итого за Полдник</b>	Калорийность-700, Углеводы-121, Жиры-18, Белки-22, Витамин С-2
1 701	<b>Итого за день</b>	Белки-68, Углеводы-261, Калорийность-1 776, Жиры-59, Витамин С-60