

**Сад (лето) 174**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
198	<b>Суп молочный с овсяными хлопьями "Геркулес"(200) *</b>	ЭЦ-134, Жиры-7, Белки-6, Углеводы-16
40	<b>Яйца вареные(40) *</b>	ЭЦ-137, Жиры-10, Белки-11, Углеводы-1
176	<b>Какао с молоком(180) *</b>	ЭЦ-105, Жиры-4, Белки-4, Углеводы-16
47	<b>Бутерброд с сыром(50) *</b>	ЭЦ-154, Жиры-8, Белки-6, Углеводы-15
461	<b>Итого за Завтрак</b>	ЭЦ-530, Жиры-29, Белки-27, Углеводы-48
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
200	<b>Молоко(200) *</b>	ЭЦ-107, Жиры-6, Белки-6, Углеводы-9
200	<b>Итого за Завтрак 2</b>	ЭЦ-107, Жиры-6, Белки-6, Углеводы-9
<b><u>Обед</u></b>		
175	<b>Компот из свежих яблок(180) *</b>	ЭЦ-89, Белки-0, Углеводы-22
149	<b>Каша пшеничная(150) *</b>	ЭЦ-170, Жиры-5, Белки-5, Углеводы-25
80	<b>Котлеты рубленые(80) *</b>	ЭЦ-188, Жиры-11, Белки-13, Углеводы-8
63	<b>Салат из белокачанной капусты(60) *</b>	ЭЦ-54, Жиры-3, Белки-1, Углеводы-6
47	<b>Хлеб ржаной(50) *</b>	ЭЦ-83, Жиры-1, Белки-3, Углеводы-17
31	<b>Хлеб пшеничный 30(30) *</b>	ЭЦ-69, Жиры-0, Белки-3, Углеводы-15
203	<b>Суп картофельный(200) *</b>	ЭЦ-93, Жиры-3, Белки-2, Углеводы-14
748	<b>Итого за Обед</b>	ЭЦ-740, Белки-27, Углеводы-107, Жиры-73
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>		
50	<b>Булочка "Творожная"(50) *</b>	ЭЦ-200, Жиры-6, Белки-10, Углеводы-27
104	<b>Яблоки(100) *</b>	ЭЦ-46, Белки-0, Углеводы-11
116	<b>Макаронные изделия отварные(120) *</b>	ЭЦ-154, Жиры-4, Белки-4, Углеводы-25
176	<b>Чай с сахаром(180) *</b>	ЭЦ-40, Углеводы-10
89	<b>Тефтели из печени с рисом(90) *</b>	ЭЦ-284, Жиры-13, Белки-12, Углеводы-11
535	<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	ЭЦ-724, Жиры-25, Белки-26, Углеводы-84
1 944	<b>Итого за день</b>	ЭЦ-2 107, Жиры-81, Белки-86, Углеводы-248