

## Если

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
110	<b>Лапшевник с творогом и сметаной.(110) *</b>	Жиры-11, Витамин С-1, Углеводы-17, белки-15, Калорийность-228
150	<b>Чай с сахаром(150) *</b>	Углеводы-5, Калорийность-20
40	<b>Морковь, тушенная с яблоками (40) **</b>	Жиры-1, Углеводы-5, белки-1, Калорийность-33
25	<b>Бутерброд с маслом(20/5) *</b>	Жиры-4, белки-2, Калорийность-80, Углеводы-10
20	<b>Хлеб ржаной(20) *</b>	Жиры-0, Углеводы-8, белки-1, Калорийность-38
345	<b>Итого за Завтрак</b>	Жиры-16, Витамин С-1, Углеводы-45, белки-19, Калорийность-399
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
115	<b>Яблоки(115) *</b>	Калорийность-54, белки-0, Углеводы-11, Витамин С-13, Жиры-0
115	<b>Итого за Завтрак 2</b>	Калорийность-54, белки-0, Углеводы-11, Витамин С-13, Жиры-0
<b><u>Обед</u></b>		
20	<b>Хлеб ржаной(20) *</b>	Жиры-0, Углеводы-8, белки-1, Калорийность-38
40	<b>Салат из квашеной капусты(40) *</b>	
165	<b>Бульон из кур с гренками(150/15) *</b>	
150	<b>Компот из смеси сухофруктов(150) *</b>	Калорийность-50, Углеводы-12, белки-0, Жиры-0
60	<b>Котлета мясная(60) *</b>	
100	<b>Каша рисовая с овощами (100) *</b>	
3	<b>Соль(3) *</b>	
538	<b>Итого за Обед</b>	Жиры-0, Углеводы-20, белки-1, Калорийность-88
<b><u>Полдник</u></b>		
151	<b>Кефир(150) *</b>	Жиры-4, Калорийность-80, Углеводы-6, белки-4, Витамин С-1
50	<b>Плюшка(50) *</b>	Углеводы-28, белки-4, Калорийность-169, Витамин С-0, Жиры-5
201	<b>Итого за Полдник</b>	Жиры-9, Калорийность-249, Углеводы-34, белки-8, Витамин С-1
<b><u>Ужин</u></b>		
120	<b>Катрофель отварной с луком (120) *</b>	
40	<b>Салат из соленых огурцов с луком(40) *</b>	
150	<b>Какао на молоке(150) *</b>	белки-5, Витамин С-2, Жиры-4, Углеводы-12, Калорийность-105
10	<b>Хлеб пшеничный(10) **</b>	белки-1, Углеводы-5, Калорийность-24, Жиры-0
320	<b>Итого за Ужин</b>	белки-6, Витамин С-2, Жиры-4, Углеводы-17, Калорийность-129
1 519	<b>Итого за день</b>	Жиры-29, Витамин С-17, Углеводы-127, белки-34, Калорийность-919

## Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
130	<b>Лапшевник с творогом и сметаной.(130) *</b>	Калорийность-283, Углеводы-19, белки-20, Жиры-14, Витамин С-1
200	<b>Чай с сахаром(200) *</b>	Углеводы-7, Калорийность-28
60	<b>Морковь, тушенная с яблоками (60)**</b>	Жиры-2, Углеводы-7, белки-1, Калорийность-49
30	<b>Бутерброд с маслом(25/5) *</b>	Углеводы-12, Жиры-4, Калорийность-92, белки-2
20	<b>Хлеб ржаной(20) *</b>	Жиры-0, Углеводы-8, белки-1, Калорийность-38
440	<b>Итого за Завтрак</b>	Калорийность-490, Углеводы-53, белки-24, Жиры-20, Витамин С-1
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
120	<b>Яблоки(120) *</b>	Калорийность-56, Углеводы-12, белки-0, Жиры-0, Витамин С-14
120	<b>Итого за Завтрак 2</b>	Калорийность-56, Углеводы-12, белки-0, Жиры-0, Витамин С-14
<b><u>Обед</u></b>		
50	<b>Салат из квашенной капусты (50) *</b>	
215	<b>Бульон из кур с гренками(200/15) *</b>	
83	<b>Котлета мясная(80) *</b>	
140	<b>Каша рисовая с овощами (140) *</b>	
30	<b>Хлеб ржаной(30) *</b>	Калорийность-57, белки-2, Жиры-0, Углеводы-12
198	<b>Напиток из груши дички(200) *</b>	Углеводы-11, Калорийность-40
5	<b>Соль(5) *</b>	
721	<b>Итого за Обед</b>	Калорийность-97, белки-2, Жиры-0, Углеводы-23
<b><u>Полдник</u></b>		
182	<b>Кефир(180) *</b>	белки-5, Жиры-5, Витамин С-1, Углеводы-7, Калорийность-95
60	<b>Плюшка(60) *</b>	Витамин С-0, Калорийность-182, белки-4, Жиры-5, Углеводы-29
242	<b>Итого за Полдник</b>	белки-9, Жиры-10, Витамин С-1, Углеводы-36, Калорийность-277
<b><u>Ужин</u></b>		
150	<b>Катрофель отварной с луком (150) *</b>	
50	<b>Салат из соленых огурцов с луком(50) *</b>	
20	<b>Хлеб пшеничный 20(20) *</b>	Углеводы-10, белки-2, Калорийность-47, Жиры-0
200	<b>Какао с молоком(200) *</b>	Жиры-3, Калорийность-84, Углеводы-11, белки-3, Витамин С-1
420	<b>Итого за Ужин</b>	Углеводы-21, белки-5, Калорийность-131, Жиры-3, Витамин С-1
1 943	<b>Итого за день</b>	Калорийность-1 051, Углеводы-145, белки-40, Жиры-33, Витамин С-17