

## Сад

| Выход (г)               | Наименование блюда                                        | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>   |                                                           |                                                                                |
| 200                     | <b>Каша жидкая пшеничная (200) *</b>                      | Углеводы-31, Жиры-6, Калорийность-212, белки-7                                 |
| 200                     | <b>Чай с сахаром. (200) *</b>                             | Углеводы-7, Калорийность-28                                                    |
| 40                      | <b>Бутерброд с сыром(25/10/5) *</b>                       | белки-4, Углеводы-12, Витамин С-0, Калорийность-128, Жиры-7                    |
| 20                      | <b>Хлеб ржаной(20) *</b>                                  | Калорийность-39, Жиры-0, белки-1, Углеводы-8                                   |
| 460                     | <b>Итого за Завтрак</b>                                   | Углеводы-58, Жиры-13, Калорийность-407, белки-12, Витамин С-0                  |
| <b><u>Завтрак 2</u></b> |                                                           |                                                                                |
| 200                     | <b>Сок фруктовый (200) *</b>                              | Витамин С-4, белки-1, Калорийность-92, Углеводы-20, Жиры-0                     |
| 200                     | <b>Итого за Завтрак 2</b>                                 | Витамин С-4, белки-1, Калорийность-92, Углеводы-20, Жиры-0                     |
| <b><u>Обед</u></b>      |                                                           |                                                                                |
| 50                      | <b>Помидор свежий (50) **</b>                             | Калорийность-12, Жиры-0, белки-1, Углеводы-2                                   |
| 225                     | <b>Суп картофельный с мясными фрикадельками(200/25) *</b> |                                                                                |
| 110                     | <b>Сердце тушенное в соусе (60/50) *</b>                  |                                                                                |
| 130                     | <b>Пюре картофельное(130) *</b>                           | Жиры-3, Калорийность-127, белки-3, Витамин С-30, Углеводы-21                   |
| 200                     | <b>Компот из смеси сухофруктов(200) *</b>                 | Калорийность-62, Жиры-0, белки-0, Углеводы-15                                  |
| 30                      | <b>Хлеб пшеничный 30(30) *</b>                            | белки-2, Жиры-0, Калорийность-71, Углеводы-15                                  |
| 30                      | <b>Хлеб ржаной(30) *</b>                                  | Жиры-0, Калорийность-59, белки-2, Углеводы-12                                  |
| 3                       | <b>Соль(3) *</b>                                          |                                                                                |
| 778                     | <b>Итого за Обед</b>                                      | Калорийность-331, Жиры-3, белки-8, Углеводы-65, Витамин С-30                   |
| <b><u>Полдник</u></b>   |                                                           |                                                                                |
| 180                     | <b>Кефир(180) *</b>                                       | белки-5, Жиры-5, Углеводы-7, Калорийность-95, Витамин С-1                      |
| 50                      | <b>Пряники "Суворовские" (50) *</b>                       | Калорийность-183, Жиры-2, белки-3, Углеводы-38                                 |
| 80                      | <b>Яблоки(80) *</b>                                       | Калорийность-45, Жиры-0, белки-0, Углеводы-8, Витамин С-8                      |
| 310                     | <b>Итого за Полдник</b>                                   | белки-8, Жиры-7, Углеводы-53, Калорийность-323, Витамин С-9                    |
| <b><u>Ужин</u></b>      |                                                           |                                                                                |
| 20                      | <b>Хлеб пшеничный 20(20) *</b>                            | Углеводы-10, белки-2, Калорийность-47, Жиры-0                                  |
| 130                     | <b>Рыба запеченая в омлете 130) *</b>                     | Калорийность-237, белки-24, Углеводы-4, Витамин С-2, Жиры-14                   |
| 110                     | <b>Капуста тушеная(110) **</b>                            |                                                                                |
| 200                     | <b>Чай с молоком(200) *</b>                               | белки-3, Углеводы-12, Жиры-3, Калорийность-82, Витамин С-1                     |
| 460                     | <b>Итого за Ужин</b>                                      | Углеводы-26, белки-29, Калорийность-366, Жиры-17, Витамин С-3                  |
| 2 208                   | <b>Итого за день</b>                                      | Углеводы-222, Жиры-40, Калорийность-1 519, белки-58, Витамин С-46              |

## Если

| Выход (г)               | Наименование блюда                                        | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>   |                                                           |                                                                                |
| 150                     | <b>Суп молочный с пшенной крупой(150) *</b>               | Витамин С-1, Углеводы-18, Жиры-4, белки-4, Калорийность-128                    |
| 150                     | <b>Чай с сахаром. (150) *</b>                             | Углеводы-5, Калорийность-20                                                    |
| 33                      | <b>Бутерброд с сыром(20/8/5) *</b>                        | белки-3, Калорийность-107, Витамин С-0, Жиры-6, Углеводы-10                    |
| 20                      | <b>Хлеб ржаной(20) *</b>                                  | Калорийность-39, Жиры-0, белки-1, Углеводы-8                                   |
| 353                     | <b>Итого за Завтрак</b>                                   | Витамин С-1, Углеводы-41, Жиры-10, белки-8, Калорийность-294                   |
| <b><u>Завтрак 2</u></b> |                                                           |                                                                                |
| 160                     | <b>Сок фруктовый (160)**</b>                              | Витамин С-0, Калорийность-69, белки-0, Углеводы-15, Жиры-0                     |
| 160                     | <b>Итого за Завтрак 2</b>                                 | Витамин С-0, Калорийность-69, белки-0, Углеводы-15, Жиры-0                     |
| <b><u>Обед</u></b>      |                                                           |                                                                                |
| 20                      | <b>Хлеб ржаной(20) *</b>                                  | Калорийность-39, Жиры-0, белки-1, Углеводы-8                                   |
| 40                      | <b>Помидор свежий (40)**</b>                              | белки-0, Жиры-0, Калорийность-10, Углеводы-2                                   |
| 170                     | <b>Суп картофельный с мясными фрикадельками(150/20) *</b> |                                                                                |
| 75                      | <b>Сердце тушенное в соусе (45/30) *</b>                  |                                                                                |
| 120                     | <b>Картофельное пюре(120) *</b>                           | Калорийность-113, Углеводы-18, Витамин С-21, Жиры-3, белки-3                   |
| 150                     | <b>Компот из смеси сухофруктов(150) *</b>                 | Жиры-0, белки-0, Калорийность-46, Углеводы-11                                  |
| 20                      | <b>Хлеб пшеничный 20(20) *</b>                            | Углеводы-10, белки-2, Калорийность-47, Жиры-0                                  |
| 3                       | <b>Соль(3) *</b>                                          |                                                                                |
| 598                     | <b>Итого за Обед</b>                                      | Калорийность-255, Жиры-3, белки-6, Углеводы-49, Витамин С-21                   |
| <b><u>Полдник</u></b>   |                                                           |                                                                                |
| 150                     | <b>Кефир(150) *</b>                                       | Калорийность-80, Углеводы-6, Витамин С-1, белки-4, Жиры-4                      |
| 30                      | <b>Пряники "Суворовские" (30)*</b>                        | Жиры-1, Калорийность-110, белки-2, Углеводы-23                                 |
| 80                      | <b>Яблоки(80) *</b>                                       | Калорийность-45, Жиры-0, белки-0, Углеводы-8, Витамин С-8                      |
| 260                     | <b>Итого за Полдник</b>                                   | Калорийность-235, Углеводы-37, Витамин С-9, белки-6, Жиры-5                    |
| <b><u>Ужин</u></b>      |                                                           |                                                                                |
| 20                      | <b>Хлеб пшеничный 20(20) *</b>                            | Углеводы-10, белки-2, Калорийность-47, Жиры-0                                  |
| 100                     | <b>Капуста тушеная(100) *</b>                             |                                                                                |
| 120                     | <b>Рыба запеченая в омлете(120) *</b>                     | Жиры-13, Витамин С-1, Углеводы-4, Калорийность-219, белки-22                   |
| 150                     | <b>Чай с молоком(150) *</b>                               | Углеводы-9, Жиры-2, Калорийность-70, Витамин С-1, белки-3                      |
| 390                     | <b>Итого за Ужин</b>                                      | Углеводы-23, белки-27, Калорийность-336, Жиры-15, Витамин С-2                  |
| 1 761                   | <b>Итого за день</b>                                      | Витамин С-33, Углеводы-165, Жиры-33, белки-47, Калорийность-1 189              |