

Сад рацион (общий 208)		
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	(208) чай с повидлом	Калорийность-50
38	(208) Кекс "Детский" *	Калорийность-115
94,5	(208) Бананы	Калорийность-75
35	(208) Хлеб пшеничный*	Калорийность-67
200	(208) Каша жидкая молочная *	Калорийность-170
547,5	Итого за Завтрак	Калорийность-477
<u>Завтрак 2</u>		
183	(208) Сок фруктовый (яблочный)	Калорийность-68
183	Итого за Завтрак 2	Калорийность-68
<u>Обед</u>		
135	(208) Картофель отварной*	Калорийность-94
60	(208) Салат из свеклы	Калорийность-51
3	(208) Соль на весь день	
180	(208) Кисель из плодов или ягод свежих *	Калорийность-86
50	(208) Хлеб ржаной *	Калорийность-98
77	(208) Сердце в соусе	Калорийность-117
180	(208) Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-79
685	Итого за Обед	Калорийность-525
<u>Уплотненный полдник</u>		
150	(208) лапшевник с творогом	Калорийность-238
100	(208) Икра морковная *	Калорийность-75
49,3	(208) Печенье	Калорийность-109
160,7	(208) Ряженка *	Калорийность-76
35	(208) Хлеб пшеничный *	Калорийность-82
180	(208) Молоко кипячёное *	Калорийность-87
40	(208) Соус сметанный *	Калорийность-19
715	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-686
2 130,5	Итого за день	Калорийность-1 756