

## Сад "Мир Чудес"

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u><b>Завтрак</b></u>		
15	<b>Сыр (порциями)</b>	Белки-3, Жиры-4, Калорийность-55
154	<b>Каша вязкая с изюмом</b>	Калорийность-181, Жиры-6, Углеводы-19, Белки-3
30	<b>Батон</b>	Калорийность-14, Углеводы-1
178	<b>Какао с молоком</b>	Жиры-7, Белки-7, Углеводы-15, Калорийность-112
377	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-13, Жиры-17, Калорийность-362, Углеводы-35
<u><b>Завтрак 2</b></u>		
198	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-96, Белки-0, Углеводы-24
198	<b>Итого за Завтрак 2</b>	Калорийность-96, Белки-0, Углеводы-24
<u><b>Обед</b></u>		
58	<b>Салат из соленых помидор с луком</b>	Калорийность-31, Углеводы-1, Жиры-3
150	<b>Пюре картофельное</b>	Жиры-9, Калорийность-132, Углеводы-6, Белки-4
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71
49	<b>Хлеб ржаной</b>	Углеводы-20, Калорийность-99, Жиры-1, Белки-3
177	<b>Компот из сушеных фруктов</b>	Калорийность-120, Углеводы-28
80	<b>Пудинг из говядины</b>	Калорийность-184, Углеводы-7, Жиры-6, Белки-11
194	<b>Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)</b>	Углеводы-8, Калорийность-173, Белки-6, Жиры-7
738	<b>Итого за Обед</b>	Калорийность-810, Углеводы-85, Жиры-26, Белки-26
<u><b>Уплотненный полдник</b></u>		
60	<b>Булочка школьная</b>	Углеводы-32, Калорийность-104, Жиры-2, Белки-5
99	<b>Запеканка из творога</b>	Калорийность-146, Углеводы-6, Жиры-6, Белки-12
201	<b>Снежок</b>	Жиры-3, Калорийность-70, Углеводы-9, Белки-3
100	<b>Яблоки свежие</b>	Углеводы-16, Калорийность-47
59	<b>Салат из кукурузы (консервированной)</b>	Калорийность-70, Жиры-4, Углеводы-7, Белки-1
519	<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	Углеводы-70, Калорийность-437, Жиры-15, Белки-21
1 832	<b>Итого за день</b>	Белки-60, Жиры-58, Калорийность-1 705, Углеводы-214