Сад рацион (лето 208)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	(208) Чай с сахаром	ЭЦ-29
86	(208) Бананы	ЭЦ-75
38	(208) Кекс "Детский" *	ЭЦ-115
35	(208) Хлеб пшеничный *	ЭЦ-82
200	(208) Каша вязкая молочная (гречневая)	ЭЦ-203
539	Итого за Завтрак	ЭЦ-504
<u>Завтрак 2</u>		
149	(208) Сок *	ЭЦ-63
149	Итого за Завтрак 2	ЭЦ-63
<u>Обед</u>		
63	(208) Салат из свежих огурцов	ЭЦ-20
180	(208) Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	ЭЦ-84
80	(208) Сердце в соусе	ЭЦ-117
135	(208) Картофель отварной*	ЭЦ-128
180	(208) Кисель из плодов или ягод свежих*	ЭЦ-104
3	(208) Соль на весь день	
50	(208) Хлеб ржаной *	ЭЦ-85
691	Итого за Обед	ЭЦ-538
<u>Уплотненный полдник</u>		
35	(208) Хлеб пшеничный *	ЭЦ-82
160	(208) Биокефир *	ЭЦ-87
60	(208) Салат из моркови и яблок	ЭЦ-42
130	(208) Запеканка из творога	ЭЦ-275
40	(208) Соус сметанный *	ЭЦ-19
180	(208) Кофейный напиток с молоком *	ЭЦ-82
605	Итого за Уплотненный полдник	ЭЦ-587
1 984	Итого за день	ЭЦ-1 692