

# САД

Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),	Выход (г)
<b><u>Завтрак</u></b>		
<i>Масло сливочное ЭТАЛОН (готовое блюдо)</i>	Белки-, Жиры-4, Углеводы-, Калорийность-38	<b>5</b>
<i>Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо)</i>	Белки-3, Жиры-, Углеводы-19, Калорийность-95	<b>40</b>
<i>Чай с сахаром ЭТАЛОН</i>	Белки-, Жиры-, Углеводы-9, Калорийность-38	<b>200</b>
<i>Сыр Российский ЭТАЛОН</i>	Белки-4, Жиры-4, Калорийность-53	<b>15</b>
<i>Каша вязкая молочная рисовая ЭТАЛОН</i>	Белки-6, жиры-/, Углеводы-51, Калориинность-333	<b>200</b>
<b><u>Завтрак №2</u></b>		
<i>Яблоки свежие ЭТАЛОН (готовое блюдо)</i>	Белки-, Углеводы-8, Калорийность-30	<b>75</b>
<b><u>Полдник</u></b>		
<i>Чай с молоком ЭТАЛОН</i>	Белки-1, Жиры-, Углеводы-32, Калорийность-91	<b>200</b>
<i>Булочка домашняя ЭТАЛОН</i>	Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30, Калорийность-196, Вит.С-5	<b>50</b>
<b><u>Обед</u></b>		
<i>Кислота аскорбиновая Эталон (блюдо)</i>	, Калорийность-	<b>1 000</b>
<i>Хлеб ржаной ЭТАЛОН (готовое блюдо)</i>	Белки-2, Жиры-, Углеводы-12, Калорийность-60	<b>30</b>
<i>Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо)</i>	Белки-10, жиры-20, углеводы-30, Калориинность-33	<b>30</b>
<i>Суп картофельный с лапшой домашней ЭТАЛОН</i>	Белки-2, жиры-4, углеводы-19, Калориинность-132	<b>200</b>
<i>Биточки из птицы ЭТАЛОН</i>	Белки-14, жиры-15, углеводы-15, Калориинность-254	<b>80</b>
<i>Рагу из овощей ЭТАЛОН</i>	Белки-2, жиры-11, углеводы-14, Калориинность-166	<b>150</b>
<i>Кисель из яблок ЭТАЛОН</i>	Белки-, Жиры-, Углеводы-21, Калорийность-88	<b>180</b>

# ЯСЛИ

Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),	Выход (г)
<b><u>Завтрак</u></b>		
<i>Масло сливочное ЭТАЛОН (готовое блюдо)</i>	Белки-, Жиры-4, Углеводы-, Калорийность-38	<b>5</b>
<i>Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо)</i>	Белки-10, жиры-20, углеводы-30, калорийность-33	<b>30</b>
<i>Чай с сахаром ЭТАЛОН</i>	Белки-, Жиры-1, Углеводы-7, Калорийность-29	<b>150</b>
<i>Сыр Российский ЭТАЛОН</i>	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-, Калорийность-18	<b>10</b>
<i>Каша вязкая молочная рисовая ЭТАЛОН</i>	Белки-5, жиры-5, углеводы-58, калорийность-250	<b>150</b>
<b><u>Завтрак №2</u></b>		
<i>Яблоки свежие ЭТАЛОН (готовое блюдо)</i>	Белки-, Углеводы-8, Калорийность-30	<b>75</b>
<b><u>Полдник</u></b>		
<i>Чай с молоком ЭТАЛОН</i>	Белки-1, Жиры-1, Углеводы-1, Калорийность-68	<b>150</b>
<i>Булочка домашняя ЭТАЛОН</i>	Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30, Калорийность-196, Вит.С-5	<b>50</b>
<b><u>Обед</u></b>		
<i>Хлеб ржаной ЭТАЛОН (готовое блюдо)</i>	Белки-2, Жиры-, Углеводы-10, Калорийность-50	<b>25</b>
<i>Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо)</i>	Белки-2, Жиры-, Углеводы-10, Калорийность-53	<b>25</b>
<i>Суп картофельный с липшой домашней ЭТАЛОН</i>	Белки-2, жиры-4, углеводы-19, калорийность-132	<b>150</b>
<i>Биточки из птицы ЭТАЛОН</i>	Белки-9, жиры-10, углеводы-10, калорийность-150	<b>60</b>
<i>Рагу из овощей ЭТАЛОН</i>	Белки-2, жиры-11, углеводы-18, калорийность-202	<b>120</b>
<i>Кисель из яблок ЭТАЛОН</i>	Белки-, Жиры-, Углеводы-18, Калорийность-74	<b>150</b>