

# САД

Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),	Выход (г)
<b><u>Завтрак</u></b>		
<i>Каша жидкая молочная пшеничная с маслом ЭТАЛОН</i>	Белки-9, Жиры-11, Углеводы-47, Калорийность-325	<b>200</b>
<i>Хлеб ржаной ЭТАЛОН (готовое блюдо)</i>	Белки-3, Жиры-, Углеводы-16, Калорийность-80	<b>40</b>
<i>Сыр Российский ЭТАЛОН</i>	Белки-4, Жиры-4, Калорийность-53	<b>15</b>
<i>Кофейный напиток с молоком ЭТАЛОН</i>	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Калорийность-79	<b>180</b>
<b><u>Завтрак №2</u></b>		
<i>Бананы свежие ЭТАЛОН (готовое блюдо)</i>	Белки-, Углеводы-11, Калорийность-57	<b>75</b>
<b><u>Обед</u></b>		
<i>Хлеб ржаной ЭТАЛОН (готовое блюдо)</i>	Белки-2, Жиры-, Углеводы-12, Калорийность-60	<b>30</b>
<i>Кислота аскорбиновая Эталон (блюдо)</i>	, Калорийность-	<b>1 000</b>
<i>Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо)</i>	Белки-10, Жиры-20, Углеводы-30, Калорийность-33	<b>30</b>
<i>Котлета из говядины ЭТАЛОН</i>	Белки-16, Жиры-18, Углеводы-18, Калорийность-265	<b>80</b>
<i>Напиток из плодов шиповника ЭТАЛОН</i>	Белки-, Углеводы-27, Калорийность-122	<b>180</b>
<i>Суп картофельный с клецками ЭТАЛОН</i>	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Калорийность-96	<b>200</b>
<i>Капуста тушеная ЭТАЛОН</i>	Белки-3, Жиры-6, Углеводы-14, Калорийность-120	<b>150</b>
<b><u>Полдник</u></b>		
<i>Коржики молочные ЭТАЛОН</i>	Белки-3, Жиры-6, Углеводы-27, Калорийность-187	<b>50</b>
<i>Ряженка ЭТАЛОН</i>	Белки-5, Жиры-6, Углеводы-7, Калорийность-99	<b>180</b>

# ЯСЛИ

Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),	Выход (г)
<b><u>Завтрак</u></b>		
<i>Каша жидкая молочная пшеничная с маслом ЭТАЛОН</i>	Белки-6, Жиры-9, Углеводы-35, Калорийность-244	<b>150</b>
<i>Хлеб ржаной ЭТАЛОН (готовое блюдо)</i>	Белки-2, Жиры-, Углеводы-12, Калорийность-60	<b>30</b>
<i>Кофейный напиток с молоком ЭТАЛОН</i>	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Калорийность-66	<b>150</b>
<b><u>Завтрак №2</u></b>		
<i>Бананы свежие ЭТАЛОН (готовое блюдо)</i>	Белки-, Углеводы-11, Калорийность-57	<b>75</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>Котлета из говядины ЭТАЛОН</i>	, Калорийность-	<b>60</b>
<i>Напиток из плодов шиповника ЭТАЛОН</i>	Белки-, Углеводы-27, Калорийность-102	<b>150</b>
<i>Суп картофельный с клецками ЭТАЛОН</i>	Белки-2, жиры-2, углеводы-10, калорийность-72	<b>150</b>
<i>Капуста тушеная ЭТАЛОН</i>	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-13, Калорийность-82	<b>120</b>
<b><u>Полдник</u></b>		
<i>Ряженка ЭТАЛОН</i>	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-6, Калорийность-83	<b>150</b>
<i>Коржики молочные ЭТАЛОН</i>	Белки-3, жиры-6, углеводы-27, калорийность-187	<b>50</b>