

## Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
20	<i>Хлеб ржаной(20) *</i>	Жиры-0, Калорийность-38, Углеводы-8, белки-1
118	<i>Запеканка из творога(115) *</i>	белки-20, Калорийность-275, Углеводы-16, Жиры-14, Витамин С-1
25	<i>Хлеб пшеничный (25)</i>	
180	<i>Кофейный напиток с молоком(180) *</i>	Калорийность-62, Витамин С-1, Углеводы-8, Жиры-2, белки-2
17	<i>Молоко сгущеное(15) *</i>	белки-1, Калорийность-49, Углеводы-8, Жиры-1, Витамин С-0
360	<b>Итого за Завтрак</b>	Жиры-17, Калорийность-424, Углеводы-40, белки-24, Витамин С-2
<u>Завтрак 2</u>		
132	<i>Бананы(100) *</i>	Углеводы-30, Жиры-1, белки-2, Витамин С-14, Калорийность-136
132	<b>Итого за Завтрак 2</b>	Углеводы-30, Жиры-1, белки-2, Витамин С-14, Калорийность-136
<u>Обед</u>		
50	<i>Салат из квашеной капусты(50) *</i>	белки-1, Жиры-3, Калорийность-44, Углеводы-2, Витамин С-22
180	<i>Компот из свежих яблок(180) *</i>	белки-0, Калорийность-55, Жиры-0, Витамин С-4, Углеводы-13
30	<i>Хлеб ржаной(30) *</i>	Калорийность-57, Жиры-0, белки-2, Углеводы-12
5	<i>Соль(3)*</i>	
30	<i>Хлеб пшеничный 30(30) *</i>	Калорийность-71, Жиры-0, белки-2, Углеводы-15
132	<i>Каша гречневая*</i>	
197	<i>Рассольник ленинградский(200) *</i>	
80	<i>котлета*</i>	
704	<b>Итого за Обед</b>	белки-5, Жиры-3, Калорийность-227, Углеводы-42, Витамин С-26
<u>Полдник</u>		
74	<i>Пирожки печеные из дрожжевого теста</i>	
198	<i>Молоко(200) *</i>	Витамин С-3, белки-6, Жиры-5, Калорийность-112, Углеводы-10
272	<b>Итого за Полдник</b>	Витамин С-3, белки-6, Жиры-5, Калорийность-112, Углеводы-10
<u>Ужин</u>		
20	<i>Хлеб пшеничный 20(20) *</i>	Жиры-0, Углеводы-10, Калорийность-47, белки-2
180	<i>Чай с сахаром(180) *</i>	Калорийность-24, Углеводы-6
179	<i>Каша жидкая пшенная(180) *</i>	Жиры-6, Калорийность-194, Витамин С-1, белки-6, Углеводы-28
379	<b>Итого за Ужин</b>	Жиры-6, Углеводы-44, Калорийность-265, белки-8, Витамин С-1

---

**1 847**

**Итого за день** Жиры-32, Калорийность-1 164,  
Углеводы-166, белки-45, Витамин С-46

Заведующий

Москалева Л.Ю.

---