

Сад ф

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, ЭЦ-38, Углеводы-8, Белки-1
25	<i>Хлеб пшеничный 25</i>	Белки-2, ЭЦ-71, Жиры-0, Углеводы-15
115	<i>Запеканка из творога(115) *</i>	Жиры-14, Витамин С-1, ЭЦ-275, Белки-20, Углеводы-16
180	<i>Кофейный напиток с молоком(180) *</i>	ЭЦ-62, Витамин С-1, Углеводы-8, Жиры-2, Белки-2
15	<i>Молоко сгущенное(15) *</i>	Белки-1, Углеводы-8, ЭЦ-49, Жиры-1, Витамин С-0
355	Итого за Завтрак	Жиры-17, ЭЦ-495, Углеводы-55, Белки-26, Витамин С-2
<u>Завтрак 2</u>		
95	<i>Яблоки</i>	Углеводы-9, ЭЦ-45, Белки-0, Жиры-0
95	Итого за Завтрак 2	Углеводы-9, ЭЦ-45, Белки-0, Жиры-0
<u>Обед</u>		
200	<i>Суп картофельный с макаронными изделиями(200) *</i>	ЭЦ-114, Белки-3, Жиры-2, Витамин С-20, Углеводы-20
130	<i>Птица тушеная филе (130)</i>	Белки-22, Жиры-23, Углеводы-5, ЭЦ-312, Витамин С-10
30	<i>Хлеб ржаной(30) *</i>	ЭЦ-57, Жиры-0, Белки-2, Углеводы-12
130	<i>Картофель отварной(130) *</i>	ЭЦ-98, Жиры-5, Белки-1, Углеводы-10
40	<i>Хлеб пшеничный 40(40) *</i>	ЭЦ-94, Белки-3, Жиры-0, Углеводы-20
40	<i>Огурцы свежие(40) *</i>	Витамин С-4, Углеводы-1, ЭЦ-6, Белки-0, Жиры-0
3	<i>Соль(3) *</i>	
180	<i>Компот из свежих яблок(180) *</i>	Белки-0, ЭЦ-55, Жиры-0, Витамин С-4, Углеводы-13
753	Итого за Обед	ЭЦ-736, Белки-31, Жиры-30, Витамин С-38, Углеводы-81
<u>Полдник</u>		
60	<i>Сдоба обыкновенная(60) *</i>	ЭЦ-211, Углеводы-34, Жиры-6, Белки-6, Витамин С-0
180	<i>Кефир(180) *</i>	Жиры-6, Углеводы-7, Белки-5, Витамин С-1, ЭЦ-110
240	Итого за Полдник	ЭЦ-321, Углеводы-41, Жиры-12, Белки-11, Витамин С-1
<u>Ужин</u>		
200	<i>Чай с молоком.(200) *</i>	ЭЦ-94, Витамин С-1, Белки-3, Углеводы-15, Жиры-3
20	<i>Хлеб пшеничный 20(20) *</i>	Жиры-0, Углеводы-10, ЭЦ-47, Белки-2
180	<i>Каша жидкая пшеничная(180) *</i>	Углеводы-23, ЭЦ-173, Витамин С-1, Белки-6, Жиры-6
400	Итого за Ужин	ЭЦ-314, Витамин С-2, Белки-11, Углеводы-48, Жиры-9

1 843

Итого за день Жиры-68, ЭЦ-1 911, Углеводы-234,
Белки-79, Витамин С-43

Заведующий

Москалева Л.Ю.
