

Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
45	Бутерброд с сыром(45 хлеб) *	Жиры-14, Калорийность-261, Углеводы-27, белки-7, Витамин С-0
180	Чай с сахаром(180) *	Калорийность-24, Углеводы-6
20	Хлеб ржаной(20) *	Жиры-0, Калорийность-38, Углеводы-8, белки-1
199	Каша овсяная ("Геркулес")(200) *	Углеводы-27, Калорийность-209, белки-7, Жиры-8, Витамин С-2
444	Итого за Завтрак	Жиры-22, Калорийность-532, Углеводы-68, белки-15, Витамин С-2
<u>Завтрак 2</u>		
100	Яблоки(100) *	белки-0, Витамин С-11, Углеводы-11, Калорийность-54, Жиры-0
100	Итого за Завтрак 2	белки-0, Витамин С-11, Углеводы-11, Калорийность-54, Жиры-0
<u>Обед</u>		
195	суп с рыбными консервами(200) *	Калорийность-101, Витамин С-5, белки-8, Углеводы-7, Жиры-4
124	Гуляш из отварного мяса*	
182	Напиток лимонный(180) *	Жиры-0, белки-0, Витамин С-10, Калорийность-56, Углеводы-13
129	Картофельное пюре(130) *	Витамин С-0, Углеводы-10, белки-2, Жиры-6, Калорийность-105
50	Салат из квашеной капусты.(50)	Витамин С-22, белки-1, Калорийность-54, Углеводы-5, Жиры-3
30	Хлеб ржаной(30) *	Калорийность-57, Жиры-0, белки-2, Углеводы-12
30	Хлеб пшеничный 30(30) *	Калорийность-71, Жиры-0, белки-2, Углеводы-15
6	Соль(3)*	
746	Итого за Обед	Калорийность-444, Витамин С-37, белки-15, Углеводы-62, Жиры-13
<u>Полдник</u>		
185	Кефир(180) *	Жиры-6, Углеводы-7, белки-5, Витамин С-1, Калорийность-110
60	Булочка домашняя(60) *	Витамин С-0, Калорийность-203, белки-6, Жиры-5, Углеводы-34
245	Итого за Полдник	Жиры-11, Углеводы-41, белки-11, Витамин С-1, Калорийность-313
<u>Ужин</u>		
117	Запеканка из творога(115) *	белки-20, Калорийность-275, Углеводы-16, Жиры-14, Витамин С-1
20	Хлеб пшеничный 20(20) *	Жиры-0, Углеводы-10, Калорийность-47, белки-2
29	Соус сметанный(сладкий30) *	Жиры-2, Калорийность-41, Витамин С-0, белки-1, Углеводы-5
180	Кофейный напиток с молоком(180) *	Калорийность-62, Витамин С-1, Углеводы-8, Жиры-2, белки-2

346

Итого за Ужин белки-25, Калорийность-425, Углеводы-39, Жиры-18, Витамин С-2

1 881

Итого за день Жиры-64, Калорийность-1 768, Углеводы-221, белки-66, Витамин С-53

Заведующий

Москалева Л.Ю.
