

Сад

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|------------------|---|--|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 15 | <i>Молоко сгущеное(15) *</i> | Жиры-1, Витамин С-0, белки-1, Калорийность-49, Углеводы-8 |
| 182 | <i>Кофейный напиток с молоком(180) *</i> | Углеводы-8, Калорийность-62, Витамин С-1, Жиры-2, белки-2 |
| 20 | <i>Хлеб ржаной(20) *</i> | Углеводы-8, Жиры-0, Калорийность-38, белки-1 |
| 25 | <i>Хлеб пшеничный 25</i> | Жиры-0, белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71 |
| 118 | <i>Запеканка из творога(115)*</i> | Углеводы-16, Жиры-14, Витамин С-1, Калорийность-275, белки-20 |
| 360 | Итого за Завтрак | Жиры-17, Витамин С-2, белки-26, Калорийность-495, Углеводы-55 |
| <u>Завтрак 2</u> | | |
| 95 | <i>Апельсины(100) *</i> | Углеводы-12, белки-1, Жиры-0, Витамин С-89, Калорийность-64 |
| 95 | Итого за Завтрак 2 | Углеводы-12, белки-1, Жиры-0, Витамин С-89, Калорийность-64 |
| <u>Обед</u> | | |
| 182 | <i>Голубцы ленивые с отварным мясом.(180) *</i> | Витамин С-83, Углеводы-17, белки-19, Калорийность-328, Жиры-21 |
| 192 | <i>Рассольник ленинградский(200) *</i> | |
| 50 | <i>Помидоры соленые(50)</i> | |
| 30 | <i>Хлеб пшеничный 30</i> | Калорийность-235, Углеводы-49, Жиры- 1, белки-8 |
| 180 | <i>Компот из свежих яблок(180) *</i> | белки-0, Калорийность-55, Жиры-0, Витамин С-4, Углеводы-13 |
| 15 | <i>Соль *5</i> | |
| 30 | <i>Хлеб ржаной(30) *</i> | Углеводы-12, Калорийность-57, Жиры-0, белки-2 |
| 679 | Итого за Обед | Витамин С-87, Углеводы-91, белки-29, Калорийность-675, Жиры-22 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 183 | <i>Кефир(180) *</i> | Жиры-6, белки-5, Витамин С-1, Калорийность-110, Углеводы-7 |
| 61 | <i>Сдоба обыкновенная(60) *</i> | Жиры-6, белки-6, Калорийность-211, Углеводы-34, Витамин С-0 |
| 244 | Итого за Полдник | Жиры-12, белки-11, Витамин С-1, Калорийность-321, Углеводы-41 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 25 | <i>Хлеб пшеничный 25</i> | Жиры-0, белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71 |
| 180 | <i>Чай с сахаром(180) *</i> | Углеводы-6, Калорийность-24 |
| 181 | <i>Каша жидкая пшенная(180) *</i> | белки-6, Жиры-6, Калорийность-194, Витамин С-1, Углеводы-28 |
| 386 | Итого за Ужин | Жиры-6, белки-8, Углеводы-49, Калорийность-289, Витамин С-1 |

1 764

Итого за день Жиры-57, Витамин С-180, белки-75,
Калорийность-1 844, Углеводы-248

Заведующий

Москалева Л.Ю.
