

Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
30	<i>Рожок(30) *</i>	белки-3, Углеводы-17, Жиры-2, Калорийность-94
183	<i>Чай с лимоном(180/8) *</i>	Углеводы-8, Жиры-0, белки-0, Витамин С-4, Калорийность-34
202	<i>Суп молочный с гречневой крупой(200) *</i>	Витамин С-1, Жиры-5, Калорийность- 169, Углеводы-25, белки-5
20	<i>Хлеб ржаной(20) *</i>	Углеводы-8, Жиры-0, Калорийность-38, белки-1
435	Итого за Завтрак	белки-9, Углеводы-58, Жиры-7, Калорийность-335, Витамин С-5
<u>Завтрак 2</u>		
100	<i>Яблоки(100) *</i>	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>		
30	<i>Хлеб ржаной(30) *</i>	Углеводы-12, Калорийность-57, Жиры-0, белки-2
29	<i>Хлеб пшеничный 30(30) *</i>	Калорийность-71, Жиры-0, Углеводы-15, белки-2
7	<i>Соль(3)*</i>	
184	<i>Кисель из сухофруктов</i>	
49	<i>Салат из квашеной капусты.(50)</i>	Калорийность-54, Витамин С-22, белки- 1, Углеводы-5, Жиры-3
181	<i>Плов из птицы(180) *</i>	Калорийность-509, Углеводы-31, Витамин С-8, Жиры-31, белки-26
202	<i>Суп картофельный с фасолью</i>	
682	Итого за Обед	Углеводы-63, Калорийность-691, Жиры- 34, белки-31, Витамин С-30
<u>Полдник</u>		
35	<i>Пряники Суворовские(40) *</i>	Углеводы-24, Калорийность-128, белки- 14, Жиры-9
182	<i>Кефир(180) *</i>	Жиры-6, белки-5, Витамин С-1, Калорийность-110, Углеводы-7
217	Итого за Полдник	Углеводы-31, Калорийность-238, белки- 19, Жиры-15, Витамин С-1
<u>Ужин</u>		
90	<i>Омлет натуральный(90) *</i>	белки-20, Углеводы-2, Жиры-20, Калорийность-268, Витамин С-0
183	<i>Кофейный напиток с молоком(180) *</i>	Углеводы-8, Калорийность-62, Витамин С-1, Жиры-2, белки-2
19	<i>Хлеб пшеничный 20(20) *</i>	Углеводы-10, Калорийность-47, Жиры-0, белки-2
111	<i>Салат из горошка зеленого консервированного(90) *</i>	Калорийность-70, Витамин С-23, белки- 5, Углеводы-8, Жиры-2
403	Итого за Ужин	белки-29, Углеводы-28, Жиры-24, Калорийность-447, Витамин С-24

1 837

Итого за день белки-88, Углеводы-191, Жиры-80,
Калорийность-1 765, Витамин С-71

Заведующий

Москалева Л.Ю.
