Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
45	<i>Бутерброд с маслом и сыром(45) *</i>	Витамин С-0, Калорийность-170, Жиры-11, белки-4, Углеводы-13
179	<i>Кофейный напиток с молоком(180) *</i>	Углеводы-8, Калорийность-62, Витамин С-1, Жиры-2, белки-2
200	<i>Суп молочный с ячневой крупой(200) *</i>	Витамин С-2, Жиры-5, Калорийность-183, белки-6, Углеводы-27
19	<i>Хлеб ржаной(20) *</i>	Углеводы-8, Жиры-0, Калорийность-38, белки-1
443	Итого за Завтрак	Витамин С-3, Калорийность-453, Жиры-18, белки-13, Углеводы-56
<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>		
43	<i>Огурцы соленые.(50) *</i>	Углеводы-1, Калорийность-8, Витамин С-3, Жиры-0, белки-0
129	<i>Гуляш из отварного мяса*</i>	
132	<i>Каша гречневая*</i>	
211	<i>Суп картофельный с макаронными изделиями.(200) *</i>	
40	<i>Хлеб пшеничный 40(40) *</i>	Калорийность-94, белки-3, Жиры-0, Углеводы-20
29	<i>Хлеб ржаной(30) *</i>	Углеводы-12, Калорийность-57, Жиры-0, белки-2
180	<i>Компот из свежих яблок(180) *</i>	белки-0, Калорийность-55, Жиры-0, Витамин С-4, Углеводы-13
3	<i>Соль(3)*</i>	
767	Итого за Обед	Углеводы-46, Калорийность-214, Витамин С-7, Жиры-0, белки-5
<u>Полдник</u>		
54	<i>Печенье овсяное(40) *</i>	Витамин С-0, Жиры-1, белки-2, Калорийность-80, Углеводы-11
184	<i>Ряженка(180) *</i>	Витамин С-1, белки-5, Калорийность-101, Жиры-5, Углеводы-8
238	Итого за Полдник	Витамин С-1, Жиры-6, белки-7, Калорийность-181, Углеводы-19
<u>Ужин</u>		
183	<i>Чай с лимоном(180/8) *</i>	Углеводы-8, Жиры-0, белки-0, Витамин С-4, Калорийность-34
20	<i>Яйца вареные(20) *</i>	белки-13, Жиры-12, Углеводы-1, Калорийность-157
204	<i>Рыба отварная с овощами(200) *</i>	белки-18, Витамин С-5, Жиры-10, Калорийность-206, Углеводы-4
20	<i>Хлеб пшеничный 20(20) *</i>	Углеводы-10, Калорийность-47, Жиры-0, белки-2

427

Итого за Ужин Углеводы-23, Жиры-22, белки-33,
Витамин С-9, Калорийность-444

1 975

Итого за день Витамин С-31, Калорийность-1 346,
Жиры-46, белки-58, Углеводы-155

Заведующий

Москалева Л.Ю.