

Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
120	<i>Запеканка из творога(115) *</i>	белки-20, Калорийность-275, Углеводы-16, Жиры-14, Витамин С-1
26	<i>Хлеб пшеничный (25)</i>	
29	<i>Соус сметанный(сладкий30) *</i>	Жиры-2, Калорийность-41, Витамин С-0, белки-1, Углеводы-5
181	<i>Кофейный напиток с молоком(180) *</i>	Калорийность-62, Витамин С-1, Углеводы-8, Жиры-2, белки-2
19	<i>Хлеб ржаной(20) *</i>	Жиры-0, Калорийность-38, Углеводы-8, белки-1
375	Итого за Завтрак	белки-24, Калорийность-416, Углеводы-37, Жиры-18, Витамин С-2
<u>Завтрак 2</u>		
100	<i>Яблоки свежие</i>	
100	Итого за Завтрак 2	
<u>Обед</u>		
3	<i>Соль(3)*</i>	
29	<i>Хлеб ржаной(30) *</i>	Калорийность-57, Жиры-0, белки-2, Углеводы-12
31	<i>Хлеб пшеничный 30(30) *</i>	Калорийность-71, Жиры-0, белки-2, Углеводы-15
162	<i>сок фруктовый 3 литра</i>	
50	<i>Салат из квашеной капусты.(50)</i>	Витамин С-22, белки-1, Калорийность-54, Углеводы-5, Жиры-3
130	<i>Птица тушеная(130) (филе) *</i>	Витамин С-10, Жиры-23, Углеводы-5, Калорийность-312, белки-22
126	<i>Картофельное пюре(130) *</i>	Витамин С-0, Углеводы-10, белки-2, Жиры-6, Калорийность-105
195	<i>Свекольник со сметаной(200) *</i>	
726	Итого за Обед	Калорийность-599, Жиры-32, белки-29, Углеводы-47, Витамин С-32
<u>Полдник</u>		
188	<i>Кефир(180) *</i>	Жиры-6, Углеводы-7, белки-5, Витамин С-1, Калорийность-110
62	<i>Булочка ванильная(60) *</i>	Углеводы-36, Витамин С-0, Калорийность-230, Жиры-7, белки-6
250	Итого за Полдник	Жиры-13, Углеводы-43, белки-11, Витамин С-1, Калорийность-340
<u>Ужин</u>		
179	<i>Каша жидкая пшеничная(180) *</i>	Углеводы-23, Калорийность-173, Витамин С-1, белки-6, Жиры-6
180	<i>Чай с сахаром(180) *</i>	Калорийность-24, Углеводы-6
20	<i>Хлеб пшеничный 20(20) *</i>	Жиры-0, Углеводы-10, Калорийность-47, белки-2
379	Итого за Ужин	Углеводы-39, Калорийность-244, Витамин С-1, белки-8, Жиры-6

1 830

Итого за день белки-72, Калорийность-1 599, Углеводы-166, Жиры-69, Витамин С-36

Заведующий

Москалева Л.Ю.
