

Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
29	<i>Рожок(30) *</i>	белки-3, Углеводы-17, Жиры-2, Калорийность-94
20	<i>Хлеб ржаной(20) *</i>	Углеводы-8, Жиры-0, Калорийность-38, белки-1
203	<i>Суп молочный с гречневой крупой(200) *</i>	Витамин С-1, Жиры-5, Калорийность- 169, Углеводы-25, белки-5
198	<i>Чай с лимоном(180/10/7) *</i>	Углеводы-10, Витамин С-3, Жиры-0, белки-0, Калорийность-43
450	Итого за Завтрак	белки-9, Углеводы-60, Жиры-7, Калорийность-344, Витамин С-4
<u>Завтрак 2</u>		
106	<i>Апельсины(100) *</i>	Углеводы-12, белки-1, Жиры-0, Витамин С-89, Калорийность-64
106	Итого за Завтрак 2	Углеводы-12, белки-1, Жиры-0, Витамин С-89, Калорийность-64
<u>Обед</u>		
3	<i>Соль(3)*</i>	
181	<i>Плов из птицы(180) *</i>	Калорийность-509, Углеводы-31, Витамин С-8, Жиры-31, белки-26
30	<i>Хлеб ржаной(30) *</i>	Углеводы-12, Калорийность-57, Жиры-0, белки-2
30	<i>Хлеб пшеничный 30(30) *</i>	Калорийность-71, Жиры-0, Углеводы-15, белки-2
205	<i>Суп картофельный с фасолью</i>	
50	<i>Салат из квашеной капусты.(50)</i>	Калорийность-54, Витамин С-22, белки- 1, Углеводы-5, Жиры-3
184	<i>Кисель из сухофруктов</i>	
683	Итого за Обед	Калорийность-691, Углеводы-63, Витамин С-30, Жиры-34, белки-31
<u>Полдник</u>		
184	<i>Кефир(180) *</i>	Жиры-6, белки-5, Витамин С-1, Калорийность-110, Углеводы-7
34	<i>Пряники Суворовские(40) *</i>	Углеводы-24, Калорийность-128, белки- 14, Жиры-9
218	Итого за Полдник	Жиры-15, белки-19, Витамин С-1, Калорийность-238, Углеводы-31
<u>Ужин</u>		
182	<i>Кофейный напиток с молоком(180) *</i>	Углеводы-8, Калорийность-62, Витамин С-1, Жиры-2, белки-2
20	<i>Хлеб пшеничный 20(20) *</i>	Углеводы-10, Калорийность-47, Жиры-0, белки-2
89	<i>Салат из горошка зеленого консервированного(90) *</i>	Калорийность-70, Витамин С-23, белки- 5, Углеводы-8, Жиры-2
90	<i>Омлет натуральный(90) *</i>	белки-20, Углеводы-2, Жиры-20, Калорийность-268, Витамин С-0
381	Итого за Ужин	Углеводы-28, Калорийность-447, Витамин С-24, Жиры-24, белки-29

1 838

Итого за день белки-89, Углеводы-194, Жиры-80,
Калорийность-1 784, Витамин С-148

Заведующий

Москалева Л.Ю.
