

## Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
20	<i>Хлеб ржаной(20) *</i>	Углеводы-8, Жиры-0, Калорийность-38, белки-1
201	<i>Суп молочный с ячневой крупой(200) *</i>	Витамин С-2, Жиры-5, Калорийность-183, белки-6, Углеводы-27
181	<i>Кофейный напиток с молоком(180) *</i>	Углеводы-8, Калорийность-62, Витамин С-1, Жиры-2, белки-2
45	<i>Бутерброд с сыром(45 хлеб) *</i>	Углеводы-27, Жиры-14, Калорийность-261, белки-7, Витамин С-0
447	<b>Итого за Завтрак</b>	Углеводы-70, Жиры-21, Калорийность-544, белки-16, Витамин С-3
<u>Завтрак 2</u>		
115	<i>Бананы(100) *</i>	Углеводы-30, Жиры-1, Калорийность-136, белки-2, Витамин С-14
115	<b>Итого за Завтрак 2</b>	Углеводы-30, Жиры-1, Калорийность-136, белки-2, Витамин С-14
<u>Обед</u>		
180	<i>Компот из свежих яблок(180) *</i>	белки-0, Калорийность-55, Жиры-0, Витамин С-4, Углеводы-13
29	<i>Хлеб ржаной(30) *</i>	Углеводы-12, Калорийность-57, Жиры-0, белки-2
3	<i>Соль(3)*</i>	
130	<i>Гуляш из отварного мяса*</i>	
203	<i>Суп картофельный с макаронными изделиями.(200) *</i>	
131	<i>Каша гречневая*</i>	
40	<i>Хлеб пшеничный 40(40) *</i>	Калорийность-94, белки-3, Жиры-0, Углеводы-20
49	<i>Огурцы соленые(50) *</i>	Углеводы-1, Витамин С-3, белки-0, Калорийность-7, Жиры-0
765	<b>Итого за Обед</b>	белки-5, Калорийность-213, Жиры-0, Витамин С-7, Углеводы-46
<u>Полдник</u>		
47	<i>Печенье овсяное(40) *</i>	Витамин С-0, Жиры-1, белки-2, Калорийность-80, Углеводы-11
185	<i>Ряженка(180) *</i>	Витамин С-1, белки-5, Калорийность-101, Жиры-5, Углеводы-8
232	<b>Итого за Полдник</b>	Витамин С-1, Жиры-6, белки-7, Калорийность-181, Углеводы-19
<u>Ужин</u>		
20	<i>Хлеб пшеничный 20(20) *</i>	Углеводы-10, Калорийность-47, Жиры-0, белки-2
10	<i>Яйца вареные(20) *</i>	белки-13, Жиры-12, Углеводы-1, Калорийность-157
198	<i>Чай с лимоном(180/10/7) *</i>	Углеводы-10, Витамин С-3, Жиры-0, белки-0, Калорийность-43
200	<i>Рыба отварная с овощами(200) *</i>	белки-18, Витамин С-5, Жиры-10, Калорийность-206, Углеводы-4

---

428

**Итого за Ужин** Углеводы-25, Калорийность-453, Жиры-22, белки-33, Витамин С-8

---

1 987

**Итого за день** Углеводы-190, Жиры-50, Калорийность-1 527, белки-63, Витамин С-33

---

Заведующий

Москалева Л.Ю.

---