

Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
198	<i>Суп молочный с макаронными изделиями(200) *</i>	белки-6, Углеводы-28, Жиры-7, Калорийность-200, Витамин С-2
20	<i>Хлеб ржаной(20) *</i>	Жиры-0, Калорийность-38, Углеводы-8, белки-1
44	<i>Бутерброд с сыром(45 хлеб) *</i>	Жиры-14, Калорийность-261, Углеводы-27, белки-7, Витамин С-0
	<i>Чай с лимоном(180/10/7) *</i>	Витамин С-3, Углеводы-10, Жиры-0, белки-0, Калорийность-43
262	Итого за Завтрак	белки-14, Углеводы-73, Жиры-21, Калорийность-542, Витамин С-5
<u>Завтрак 2</u>		
100	<i>Яблоки свежие</i>	
100	Итого за Завтрак 2	
<u>Обед</u>		
30	<i>Хлеб ржаной(30) *</i>	Калорийность-57, Жиры-0, белки-2, Углеводы-12
3	<i>Соль(3) *</i>	
30	<i>Хлеб пшеничный 30(30) *</i>	Калорийность-71, Жиры-0, белки-2, Углеводы-15
50	<i>Салат из квашеной капусты.(50)</i>	Витамин С-22, белки-1, Калорийность-54, Углеводы-5, Жиры-3
168	<i>сок фруктовый 3 литра</i>	
118	<i>Картофельное пюре(130) *</i>	Витамин С-0, Углеводы-10, белки-2, Жиры-6, Калорийность-105
130	<i>Птица тушеная(130) (филе) *</i>	Витамин С-10, Жиры-23, Углеводы-5, Калорийность-312, белки-22
193	<i>Свекольник со сметаной(200) *</i>	
722	Итого за Обед	Калорийность-599, Жиры-32, белки-29, Углеводы-47, Витамин С-32
<u>Полдник</u>		
186	<i>Кефир(180) *</i>	Жиры-6, Углеводы-7, белки-5, Витамин С-1, Калорийность-110
61	<i>Булочка ванильная(60) *</i>	Углеводы-36, Витамин С-0, Калорийность-230, Жиры-7, белки-6
247	Итого за Полдник	Жиры-13, Углеводы-43, белки-11, Витамин С-1, Калорийность-340
<u>Ужин</u>		
150	<i>Кофейный напиток с молоком(150) *</i>	Витамин С-1, Жиры-2, белки-2, Калорийность-60, Углеводы-9
20	<i>Хлеб пшеничный 20(20) *</i>	Жиры-0, Углеводы-10, Калорийность-47, белки-2
118	<i>Запеканка из творога(115) *</i>	белки-20, Калорийность-275, Углеводы-16, Жиры-14, Витамин С-1
29	<i>Соус сметанный(сладкий)30) *</i>	Жиры-2, Калорийность-41, Витамин С-0, белки-1, Углеводы-5

317

Итого за Ужин Витамин С-2, Жиры-18, белки-25,
Калорийность-423, Углеводы-40

1 648

Итого за день белки-79, Углеводы-203, Жиры-84,
Калорийность-1 904, Витамин С-40

Заведующий

Москалева Л.Ю.
