

Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
201	<i>Суп молочный манный(200) *</i>	Витамин С-2, белки-6, Жиры-5, Калорийность-169, Углеводы-24
180	<i>Какао с молоком(180) *</i>	Углеводы-11, Жиры-3, белки-4, Калорийность-89, Витамин С-1
20	<i>Хлеб ржаной(20) *</i>	Жиры-0, Калорийность-38, Углеводы-8, белки-1
44	<i>Бутерброд с сыром(45 рожок) *</i>	белки-5, Калорийность-191, Углеводы- 14, Витамин С-0, Жиры-13
445	Итого за Завтрак	Витамин С-3, белки-16, Жиры-21, Калорийность-487, Углеводы-57
<u>Завтрак 2</u>		
163	<i>Напиток витаминизированный(150) *</i>	
163	Итого за Завтрак 2	
<u>Обед</u>		
79	<i>Салат из редьки</i>	
86	<i>Кнели из филе индейки с рисом(80)</i>	Углеводы-6, белки-17, Витамин С-0, Жиры-9, Калорийность-176
128	<i>Икра свекольная(130) *</i>	Углеводы-14, Жиры-6, Витамин С-13, белки-3, Калорийность-133
180	<i>Напиток из плодов шиповника(180) *</i>	Витамин С-150, белки-1, Жиры-0, Калорийность-71, Углеводы-14
3	<i>Соль(3)*</i>	
31	<i>Хлеб пшеничный 30(30) *</i>	Калорийность-71, Жиры-0, белки-2, Углеводы-15
29	<i>Хлеб ржаной(30) *</i>	Калорийность-57, Жиры-0, белки-2, Углеводы-12
199	<i>Борщ с фасолью и картофелем(200) *</i>	Калорийность-139, Углеводы-15, белки- 4, Жиры-6, Витамин С-26
735	Итого за Обед	Углеводы-76, белки-29, Витамин С-189, Жиры-21, Калорийность-647
<u>Полдник</u>		
43	<i>Печенье(40) *</i>	Калорийность-166, Жиры-5, белки-3, Углеводы-28
185	<i>Кефир(180) *</i>	Жиры-6, Углеводы-7, белки-5, Витамин С-1, Калорийность-110
228	Итого за Полдник	Калорийность-276, Жиры-11, белки-8, Углеводы-35, Витамин С-1
<u>Ужин</u>		
48	<i>Салат из кукурузы консервированной(50) *</i>	Углеводы-5, Калорийность-111, белки-2, Жиры-9
109	<i>пудинг рыбный запеченный *</i>	
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
357	Итого за Ужин	Углеводы-21, Калорийность-182, белки- 4, Жиры-9

1 928

Итого за день Витамин С-193, белки-57, Жиры-62,
Калорийность-1 592, Углеводы-189

Заведующий

Москалева Л.Ю.
