

## Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
	<b>Бутерброд с маслом (25/10)</b>	
180	<b>Чай с сахаром(180) *</b>	Калорийность-24, Углеводы-6
20	<b>Хлеб ржаной(20) *</b>	Жиры-0, Калорийность-38, Углеводы-8, белки-1
202	<b>Каша овсяная ("Геркулес")(200) *</b>	Углеводы-27, Калорийность-209, белки- 7, Жиры-8, Витамин С-2
402	<b>Итого за Завтрак</b>	Калорийность-271, Углеводы-41, Жиры- 8, белки-8, Витамин С-2
<u>Завтрак 2</u>		
100	<b>Яблоки(100) *</b>	белки-0, Витамин С-11, Углеводы-11, Калорийность-54, Жиры-0
100	<b>Итого за Завтрак 2</b>	белки-0, Витамин С-11, Углеводы-11, Калорийность-54, Жиры-0
<u>Обед</u>		
185	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями.(200) *</b>	
80	<b>Тефтели из печени с рисом(80)*</b>	Витамин С-17, белки-9, Углеводы-10, Жиры-8, Калорийность-146
30	<b>Соус сметанный</b>	белки-0, Жиры-1, Калорийность-16, Углеводы-2
50	<b>Салат из квашеной капусты.(50)</b>	Витамин С-22, белки-1, Калорийность- 54, Углеводы-5, Жиры-3
182	<b>Напиток лимонный(180) *</b>	Жиры-0, белки-0, Витамин С-10, Калорийность-56, Углеводы-13
5	<b>Соль(3)*</b>	
30	<b>Хлеб пшеничный 30(30) *</b>	Калорийность-71, Жиры-0, белки-2, Углеводы-15
30	<b>Хлеб ржаной(30) *</b>	Калорийность-57, Жиры-0, белки-2, Углеводы-12
108	<b>Картофельное пюре(130) *</b>	Витамин С-0, Углеводы-10, белки-2, Жиры-6, Калорийность-105
700	<b>Итого за Обед</b>	Витамин С-49, белки-16, Углеводы-67, Жиры-18, Калорийность-505
<u>Полдник</u>		
60	<b>Булочка домашняя(60) *</b>	Витамин С-0, Калорийность-203, белки- 6, Жиры-5, Углеводы-34
189	<b>Кефир(180) *</b>	Жиры-6, Углеводы-7, белки-5, Витамин С-1, Калорийность-110
249	<b>Итого за Полдник</b>	Витамин С-1, Калорийность-313, белки- 11, Жиры-11, Углеводы-41
<u>Ужин</u>		
20	<b>Хлеб пшеничный 20(20) *</b>	Жиры-0, Углеводы-10, Калорийность-47, белки-2
117	<b>Запеканка из творога(115) *</b>	белки-20, Калорийность-275, Углеводы- 16, Жиры-14, Витамин С-1
29	<b>Соус сметанный(сладкий)30) *</b>	Жиры-2, Калорийность-41, Витамин С-0, белки-1, Углеводы-5

182 **Кофейный напиток с молоком(180) \***

Калорийность-62, Витамин С-1,  
Углеводы-8, Жиры-2, белки-2

348

**Итого за Ужин**

Жиры-18, Углеводы-39, Калорийность-  
425, белки-25, Витамин С-2

1 799

**Итого за день**

Калорийность-1 568, Углеводы-199,  
Жиры-55, белки-60, Витамин С-65

Заведующий

Москалева Л.Ю.