

Сад

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|------------------|---|--|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 182 | <i>Кофейный напиток с молоком(180) *</i> | Углеводы-8, Калорийность-62, Витамин С-1, Жиры-2, белки-2 |
| 207 | <i>Суп молочный с ячневой крупой(200) *</i> | Витамин С-2, Жиры-5, Калорийность-183, белки-6, Углеводы-27 |
| 20 | <i>Хлеб ржаной(20) *</i> | Углеводы-8, Жиры-0, Калорийность-38, белки-1 |
| 35 | <i>Бутерброд с маслом (25/10)</i> | |
| 444 | Итого за Завтрак | Углеводы-43, Калорийность-283, Витамин С-3, Жиры-7, белки-9 |
| <u>Завтрак 2</u> | | |
| 149 | <i>сок фруктовый 3 литра</i> | |
| 149 | Итого за Завтрак 2 | |
| <u>Обед</u> | | |
| 179 | <i>Запеканка из печени с рисом(180) *</i> | Калорийность-376, Витамин С-67, белки-31, Жиры-15, Углеводы-29 |
| 82 | <i>Салат из редьки</i> | |
| 32 | <i>Соус сметанный</i> | белки-0, Калорийность-16, Жиры-1, Углеводы-2 |
| 40 | <i>Хлеб пшеничный 40(40) *</i> | Калорийность-94, белки-3, Жиры-0, Углеводы-20 |
| 201 | <i>Суп картофельный с макаронными изделиями.(200) *</i> | |
| 30 | <i>Хлеб ржаной(30) *</i> | Углеводы-12, Калорийность-57, Жиры-0, белки-2 |
| 180 | <i>Компот из свежих яблок(180) *</i> | белки-0, Калорийность-55, Жиры-0, Витамин С-4, Углеводы-13 |
| 3 | <i>Соль(3) *</i> | |
| 747 | Итого за Обед | Калорийность-598, Витамин С-71, белки-36, Жиры-16, Углеводы-76 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 40 | <i>Пряники Суворовские(40) *</i> | Углеводы-24, Калорийность-128, белки-14, Жиры-9 |
| 182 | <i>Ряженка(180) *</i> | Витамин С-1, белки-5, Калорийность-101, Жиры-5, Углеводы-8 |
| 222 | Итого за Полдник | Углеводы-32, Калорийность-229, белки-19, Жиры-14, Витамин С-1 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 166 | <i>Рыба отварная с овощами(200) *</i> | белки-18, Витамин С-5, Жиры-10, Калорийность-206, Углеводы-4 |
| 20 | <i>Хлеб пшеничный 20(20) *</i> | Углеводы-10, Калорийность-47, Жиры-0, белки-2 |
| 198 | <i>Чай с лимоном(180/10/7) *</i> | Углеводы-10, Витамин С-3, Жиры-0, белки-0, Калорийность-43 |
| 384 | Итого за Ужин | белки-20, Витамин С-8, Жиры-10, Калорийность-296, Углеводы-24 |

1 946

Итого за день Углеводы-175, Калорийность-1 406,
Витамин С-83, Жиры-47, белки-84

Заведующий

Москалева Л.Ю.
