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>	Жиры-0, Калорийность-38, Углеводы-8, белки-1
26	<i>Хлеб пшеничный (25)</i>	
117	<i>Запеканка из творога(115) *</i>	белки-20, Калорийность-275, Углеводы-16, Жиры-14, Витамин С-1
181	<i>Кофейный напиток с молоком(180) *</i>	Калорийность-62, Витамин С-1, Углеводы-8, Жиры-2, белки-2
30	<i>Соус сметанный(сладкий30) *</i>	Жиры-2, Калорийность-41, Витамин С-0, белки-1, Углеводы-5
374	Итого за Завтрак	Жиры-18, Калорийность-416, Углеводы-37, белки-24, Витамин С-2
<u>Завтрак 2</u>		
92	<i>Яблоки(100) *</i>	белки-0, Витамин С-11, Углеводы-11, Калорийность-54, Жиры-0
92	Итого за Завтрак 2	белки-0, Витамин С-11, Углеводы-11, Калорийность-54, Жиры-0
<u>Обед</u>		
121	<i>Каша пшеничная(120) *</i>	Углеводы-23, Жиры-5, белки-5, Калорийность-159
149	<i>Суп картофельный с крупой (рис)</i>	
48	<i>Салат из белокачанной капусты молодой(50) *</i>	Калорийность-53, Углеводы-5, Жиры-3, белки-1, Витамин С-22
31	<i>Хлеб пшеничный 30(30) *</i>	Калорийность-71, Жиры-0, белки-2, Углеводы-15
3	<i>Соль(3)*</i>	
30	<i>Хлеб ржаной(30) *</i>	Калорийность-57, Жиры-0, белки-2, Углеводы-12
177	<i>Компот из свежих яблок(180) *</i>	белки-0, Калорийность-55, Жиры-0, Витамин С-4, Углеводы-13
119	<i>Птица тушеная (филе 120)</i>	Углеводы-5, Витамин С-15, белки-43, Жиры-47, Калорийность-618
678	Итого за Обед	Углеводы-73, Жиры-55, белки-53, Калорийность-1 013, Витамин С-41
<u>Полдник</u>		
188	<i>Кефир(180) *</i>	Жиры-6, Углеводы-7, белки-5, Витамин С-1, Калорийность-110
60	<i>Сдоба обыкновенная(60) *</i>	Калорийность-211, Углеводы-34, Жиры-6, белки-6, Витамин С-0
248	Итого за Полдник	Жиры-12, Углеводы-41, белки-11, Витамин С-1, Калорийность-321
<u>Ужин</u>		
202	<i>Каша овсяная ("Геркулес")(200) *</i>	Углеводы-27, Калорийность-209, белки-7, Жиры-8, Витамин С-2
201	<i>Чай с молоком.(200) *</i>	Калорийность-94, Витамин С-1, белки-3, Углеводы-15, Жиры-3
21	<i>Хлеб пшеничный 20(20) *</i>	Жиры-0, Углеводы-10, Калорийность-47, белки-2

424

Итого за Ужин Углеводы-52, Калорийность-350, белки-12, Жиры-11, Витамин С-3

1 816

Итого за день Жиры-96, Калорийность-2 154, Углеводы-214, белки-100, Витамин С-58

Заведующий

Москалева Л.Ю.