

Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	<i>Каша жидкая рисовая.(200) *</i>	Жиры-6, белки-6, Углеводы-33, Витамин С-2, Калорийность-214
20	<i>Хлеб ржаной(20) *</i>	Углеводы-8, Жиры-0, Калорийность-38, белки-1
189	<i>Чай с лимоном(180/8) *</i>	Углеводы-8, Жиры-0, белки-0, Витамин С-4, Калорийность-34
35	<i>Бутерброд с маслом (25/10)</i>	
444	Итого за Завтрак	Жиры-6, белки-7, Углеводы-49, Витамин С-6, Калорийность-286
<u>Завтрак 2</u>		
163	<i>сок фруктовый 3 литра</i>	
163	Итого за Завтрак 2	
<u>Обед</u>		
37	<i>Помидоры свежие(50) *</i>	Жиры-0, белки-1, Витамин С-15, Калорийность-14, Углеводы-2
215	<i>Борщ с капустой и картофелем(200) *</i>	
185	<i>Рагу из птицы(180) *</i>	Калорийность-380, Витамин С-10, Жиры-26, Углеводы-12, белки-22
197	<i>кисель из плодов шиповника 180</i>	
3	<i>Соль(3)*</i>	
29	<i>Хлеб ржаной(30) *</i>	Углеводы-12, Калорийность-57, Жиры-0, белки-2
29	<i>Хлеб пшеничный 30(30) *</i>	Калорийность-71, Жиры-0, Углеводы-15, белки-2
695	Итого за Обед	Жиры-26, белки-27, Витамин С-25, Калорийность-522, Углеводы-41
<u>Полдник</u>		
185	<i>Кефир(180) *</i>	Жиры-6, белки-5, Витамин С-1, Калорийность-110, Углеводы-7
65	<i>Сырники из творога с повидлом</i>	Жиры-14, Калорийность-308, белки-20, Углеводы-26
250	Итого за Полдник	Жиры-20, белки-25, Витамин С-1, Калорийность-418, Углеводы-33
<u>Ужин</u>		
89	<i>Салат из горошка зеленого консервированного(90) *</i>	Калорийность-70, Витамин С-23, белки-5, Углеводы-8, Жиры-2
90	<i>Омлет натуральный(90) *</i>	белки-20, Углеводы-2, Жиры-20, Калорийность-268, Витамин С-0
180	<i>Кофейный напиток с молоком(180) *</i>	Углеводы-8, Калорийность-62, Витамин С-1, Жиры-2, белки-2
20	<i>Хлеб пшеничный 20(20) *</i>	Углеводы-10, Калорийность-47, Жиры-0, белки-2
100	<i>Яблоки(100) *</i>	белки-0, Витамин С-11, Углеводы-11, Калорийность-54, Жиры-0
479	Итого за Ужин	Калорийность-501, Витамин С-35, белки-29, Углеводы-39, Жиры-24

2 031

Итого за день Жиры-76, белки-88, Углеводы-162,
Витамин С-67, Калорийность-1 727

Заведующий

Москалева Л.Ю.
