

## Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
183	<b>Кофейный напиток с молоком(180) *</b>	Калорийность-62, Витамин С-1, Углеводы-8, Жиры-2, белки-2
19	<b>Хлеб ржаной(20) *</b>	Жиры-0, Калорийность-38, Углеводы-8, белки-1
25	<b>Хлеб пшеничный (25)</b>	
29	<b>Соус сметанный(сладкий)30) *</b>	Жиры-2, Калорийность-41, Витамин С-0, белки-1, Углеводы-5
117	<b>Запеканка из творога(115) *</b>	белки-20, Калорийность-275, Углеводы- 16, Жиры-14, Витамин С-1
373	<b>Итого за Завтрак</b>	Калорийность-416, Витамин С-2, Углеводы-37, Жиры-18, белки-24
<u>Завтрак 2</u>		
113	<b>Апельсины(100) *</b>	Углеводы-12, Витамин С-89, белки-1, Жиры-0, Калорийность-64
113	<b>Итого за Завтрак 2</b>	Углеводы-12, Витамин С-89, белки-1, Жиры-0, Калорийность-64
<u>Обед</u>		
79	<b>Салат из редьки</b>	
171	<b>Суп картофельный с крупой (рис)</b>	
130	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	Калорийность-147, Жиры-2, Углеводы- 27, белки-6
180	<b>Компот из свежих яблок(180) *</b>	белки-0, Калорийность-55, Жиры-0, Витамин С-4, Углеводы-13
29	<b>Хлеб ржаной(30) *</b>	Калорийность-57, Жиры-0, белки-2, Углеводы-12
6	<b>Соль(3)*</b>	
30	<b>Хлеб пшеничный 30(30) *</b>	Калорийность-71, Жиры-0, белки-2, Углеводы-15
120	<b>Птица тушеная (филе 120)</b>	Углеводы-5, Витамин С-15, белки-43, Жиры-47, Калорийность-618
745	<b>Итого за Обед</b>	Калорийность-948, Жиры-49, Углеводы- 72, белки-53, Витамин С-19
<u>Полдник</u>		
60	<b>Сдоба обыкновенная(60) *</b>	Калорийность-211, Углеводы-34, Жиры- 6, белки-6, Витамин С-0
189	<b>Кефир(180) *</b>	Жиры-6, Углеводы-7, белки-5, Витамин С-1, Калорийность-110
249	<b>Итого за Полдник</b>	Калорийность-321, Углеводы-41, Жиры- 12, белки-11, Витамин С-1
<u>Ужин</u>		
20	<b>Хлеб пшеничный 20(20) *</b>	Жиры-0, Углеводы-10, Калорийность-47, белки-2
202	<b>Чай с молоком.(200) *</b>	Калорийность-94, Витамин С-1, белки-3, Углеводы-15, Жиры-3
183	<b>Каша жидкая пшеничная(180) *</b>	Углеводы-23, Калорийность-173, Витамин С-1, белки-6, Жиры-6
405	<b>Итого за Ужин</b>	Жиры-9, Углеводы-48, Калорийность- 314, белки-11, Витамин С-2

---

**1 885**

**Итого за день** Калорийность-2 063, Витамин С-113,  
Углеводы-210, Жиры-88, белки-100

Заведующий

Москалева Л.Ю.

---