

Сад

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