

Сад ф

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, ЭЦ-38, Углеводы-8, Белки-1
200	<i>Каша жидкая рисовая.(200) *</i>	ЭЦ-214, Жиры-6, Белки-6, Углеводы-33, Витамин С-2
188	<i>Чай с лимоном(180/8) *</i>	Углеводы-8, Жиры-0, Витамин С-4, Белки-0, ЭЦ-34
40	<i>Бутерброд с маслом и сыром(45) *</i>	Витамин С-0, Жиры-11, Белки-4, ЭЦ- 170, Углеводы-13
448	Итого за Завтрак	Жиры-17, ЭЦ-456, Углеводы-62, Белки- 11, Витамин С-6
<u>Завтрак 2</u>		
150	<i>Сок(150) *</i>	ЭЦ-69, Белки-1, Витамин С-0, Углеводы- 15, Жиры-0
150	Итого за Завтрак 2	ЭЦ-69, Белки-1, Витамин С-0, Углеводы- 15, Жиры-0
<u>Обед</u>		
30	<i>Хлеб ржаной(30) *</i>	ЭЦ-57, Жиры-0, Белки-2, Углеводы-12
50	<i>Салат из белокачанной капусты молодой(50) *</i>	ЭЦ-53, Углеводы-5, Жиры-3, Белки-1, Витамин С-22
180	<i>Кисель из яблок(180) *</i>	Витамин С-4, Углеводы-22, Белки-0, ЭЦ- 92, Жиры-0
180	<i>Рагу из птицы(180) *</i>	ЭЦ-380, Витамин С-10, Углеводы-12, Белки-22, Жиры-26
200	<i>Бульон из кур с гренками(200) *</i>	ЭЦ-117, Углеводы-7, Жиры-7, Белки-7, Витамин С-4
30	<i>Хлеб пшеничный 30</i>	ЭЦ-235, Жиры-1, Углеводы-49, Белки-8
3	<i>Соль(3)*</i>	
673	Итого за Обед	ЭЦ-934, Жиры-37, Белки-40, Углеводы- 107, Витамин С-40
<u>Полдник</u>		
40	<i>Пряники Суворовские(40) *</i>	Углеводы-24, Белки-14, Жиры-9, ЭЦ-128
180	<i>Кефир(180) *</i>	Жиры-6, Углеводы-7, Белки-5, Витамин С-1, ЭЦ-110
220	Итого за Полдник	Углеводы-31, Белки-19, Жиры-15, ЭЦ- 238, Витамин С-1
<u>Ужин</u>		
180	<i>Кофейный напиток с молоком(180) *</i>	ЭЦ-62, Витамин С-1, Углеводы-8, Жиры- 2, Белки-2
20	<i>Хлеб пшеничный 20(20) *</i>	Жиры-0, Углеводы-10, ЭЦ-47, Белки-2
90	<i>Омлет натуральный(90) *</i>	Белки-20, Углеводы-2, ЭЦ-268, Витамин С-0, Жиры-20
130	<i>Икра кабачковая(130) *</i>	Углеводы-14, Витамин С-45, ЭЦ-133, Жиры-7, Белки-2
420	Итого за Ужин	ЭЦ-510, Витамин С-46, Углеводы-34, Жиры-29, Белки-26

1 911

Итого за день Жиры-98, ЭЦ-2 207, Углеводы-249,
Белки-97, Витамин С-93

Заведующий

Москалева Л.Ю.
