

Сад ф

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Кофейный напиток с молоком(180) *	ЭЦ-62, Витамин С-1, Углеводы-8, Жиры-2, Белки-2
25	Хлеб пшеничный 25	Белки-2, ЭЦ-71, Жиры-0, Углеводы-15
130	Макароны отварные с сыром(130) *	Углеводы-31, Витамин С-0, ЭЦ-233, Белки-8, Жиры-9
40	Огурцы свежие(40) *	Витамин С-4, Углеводы-1, ЭЦ-6, Белки-0, Жиры-0
20	Хлеб ржаной(20) *	Жиры-0, ЭЦ-38, Углеводы-8, Белки-1
395	Итого за Завтрак	ЭЦ-410, Витамин С-5, Углеводы-63, Жиры-11, Белки-13
<u>Завтрак 2</u>		
100	Мандарины (100) *	Витамин С-48, Белки-1, Углеводы-16, Жиры-0, ЭЦ-75
100	Итого за Завтрак 2	Витамин С-48, Белки-1, Углеводы-16, Жиры-0, ЭЦ-75
<u>Обед</u>		
180	плов(180) *	Белки-19, Жиры-23, Углеводы-34, Витамин С-11, ЭЦ-413
180	Компот из сушеных фруктов(180) *	ЭЦ-62, Углеводы-16
50	Помидоры свежие(50) *	Белки-1, ЭЦ-14, Углеводы-2, Жиры-0, Витамин С-15
200	суп с рыбными консервами(200) *	ЭЦ-101, Витамин С-5, Белки-8, Углеводы-7, Жиры-4
30	Хлеб ржаной(30) *	ЭЦ-57, Жиры-0, Белки-2, Углеводы-12
3	Соль(3)*	
40	Хлеб пшеничный 40(40) *	ЭЦ-94, Белки-3, Жиры-0, Углеводы-20
683	Итого за Обед	Белки-33, Жиры-27, Углеводы-91, Витамин С-31, ЭЦ-741
<u>Полдник</u>		
180	Ряженка(180) *	Витамин С-1, Углеводы-8, Белки-5, ЭЦ-101, Жиры-5
40	Печенье овсяное(40) *	Витамин С-0, Жиры-1, Белки-2, ЭЦ-80, Углеводы-11
220	Итого за Полдник	Витамин С-1, Углеводы-19, Белки-7, ЭЦ-181, Жиры-6
<u>Ужин</u>		
180	Чай с сахаром(180) *	ЭЦ-24, Углеводы-6
20	Хлеб пшеничный 20(20) *	Жиры-0, Углеводы-10, ЭЦ-47, Белки-2
85	Рыба, тушеная в томате с овощами(70/30) *	Белки-20, Жиры-5, ЭЦ-143, Витамин С-10, Углеводы-5
130	Картофельное пюре(130) !!!	ЭЦ-105, Белки-2, Витамин С-0, Углеводы-10, Жиры-6
415	Итого за Ужин	ЭЦ-319, Углеводы-31, Жиры-11, Белки-24, Витамин С-10

1 813

Итого за день ЭЦ-1 726, Витамин С-95, Углеводы-220,
Жиры-55, Белки-78

Заведующий

Москалева Л.Ю.
