

Сад

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, Калорийность-38, Углеводы-8, белки-1
44	<i>Бутерброд с сыром(45 рожок) *</i>	белки-5, Калорийность-191, Углеводы-14, Витамин С-0, Жиры-13
203	<i>Суп молочный манный(200) *</i>	Витамин С-2, белки-6, Жиры-5, Калорийность-169, Углеводы-24
181	<i>Какао с молоком(180) *</i>	Углеводы-11, Жиры-3, белки-4, Калорийность-89, Витамин С-1
448	Итого за Завтрак	Жиры-21, Калорийность-487, Углеводы-57, белки-16, Витамин С-3
<u>Завтрак 2</u>		
149	<i>Напиток витаминизированный(150) *</i>	
149	Итого за Завтрак 2	
<u>Обед</u>		
3	<i>Соль(3) *</i>	
213	<i>Борщ с капустой и картофелем(200) *</i>	
30	<i>Хлеб ржаной(30) *</i>	Калорийность-57, Жиры-0, белки-2, Углеводы-12
29	<i>Хлеб пшеничный 30(30) *</i>	Калорийность-71, Жиры-0, белки-2, Углеводы-15
83	<i>Кнели из филе индейки с рисом(80) *</i>	Углеводы-6, белки-17, Витамин С-0, Жиры-9, Калорийность-176
147	<i>Икра свекольная(130) *</i>	Углеводы-14, Жиры-6, Витамин С-13, белки-3, Калорийность-133
45	<i>Помидоры соленые(40) *</i>	
180	<i>Напиток из плодов шиповника(180) *</i>	Витамин С-150, белки-1, Жиры-0, Калорийность-71, Углеводы-14
730	Итого за Обед	Калорийность-508, Жиры-15, белки-25, Углеводы-61, Витамин С-163
<u>Полдник</u>		
187	<i>Кефир(180) *</i>	Жиры-6, Углеводы-7, белки-5, Витамин С-1, Калорийность-110
54	<i>Печенье(40) *</i>	Калорийность-166, Жиры-5, белки-3, Углеводы-28
241	Итого за Полдник	Жиры-11, Углеводы-35, белки-8, Витамин С-1, Калорийность-276
<u>Ужин</u>		
132	<i>Капуста тушеная(130) *</i>	белки-4, Углеводы-16, Жиры-6, Витамин С-89, Калорийность-137
19	<i>Хлеб пшеничный 20(20) *</i>	Жиры-0, Углеводы-10, Калорийность-47, белки-2
180	<i>Чай с сахаром(180) *</i>	Калорийность-24, Углеводы-6
110	<i>пудинг рыбный запеченный *</i>	
441	Итого за Ужин	белки-6, Углеводы-32, Жиры-6, Витамин С-89, Калорийность-208

2 009

Итого за день Жиры-53, Калорийность-1 479,
Углеводы-185, белки-55, Витамин С-256

Заведующий

Москалева Л.Ю.
