

## Сад ф

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	<i>Чай с сахаром(180) *</i>	ЭЦ-24, Углеводы-6
42	<i>Бутерброд с сыром(20/12/10) *</i>	Витамин С-0, Жиры-14, Углеводы-27, Белки-7, ЭЦ-261
200	<i>Каша овсяная ("Геркулес")(200) *</i>	Углеводы-27, ЭЦ-209, Белки-7, Жиры-8, Витамин С-2
20	<i>Хлеб ржаной(20) *</i>	Жиры-0, ЭЦ-38, Углеводы-8, Белки-1
442	<b>Итого за Завтрак</b>	ЭЦ-532, Углеводы-68, Витамин С-2, Жиры-22, Белки-15
<u>Завтрак 2</u>		
150	<i>Сок(150) *</i>	ЭЦ-69, Белки-1, Витамин С-0, Углеводы- 15, Жиры-0
150	<b>Итого за Завтрак 2</b>	ЭЦ-69, Белки-1, Витамин С-0, Углеводы- 15, Жиры-0
<u>Обед</u>		
5	<i>Соль *5</i>	
40	<i>Хлеб пшеничный 40(40) *</i>	ЭЦ-94, Белки-3, Жиры-0, Углеводы-20
180	<i>Напиток лимонный(180) *</i>	Жиры-0, Белки-0, Витамин С-10, ЭЦ-56, Углеводы-13
30	<i>Хлеб ржаной(30) *</i>	ЭЦ-57, Жиры-0, Белки-2, Углеводы-12
30	<i>Соус сметанный.(30) *</i>	Витамин С-0, ЭЦ-42, Углеводы-5, Жиры- 2, Белки-1
60	<i>Салат из квашеной капусты (60)</i>	Жиры-2, ЭЦ-43, Белки-1, Углеводы-5
180	<i>Запеканка из печени с рисом(180) *</i>	ЭЦ-376, Белки-31, Жиры-15, Углеводы- 29, Витамин С-67
200	<i>Борщ с фасолью и картофелем(200) *</i>	ЭЦ-139, Углеводы-15, Белки-4, Жиры-6, Витамин С-26
725	<b>Итого за Обед</b>	ЭЦ-807, Белки-42, Жиры-25, Углеводы- 99, Витамин С-103
<u>Полдник</u>		
60	<i>Булочка домашняя(60) *</i>	Витамин С-0, ЭЦ-203, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-34
180	<i>Кефир(180) *</i>	Жиры-6, Углеводы-7, Белки-5, Витамин С-1, ЭЦ-110
240	<b>Итого за Полдник</b>	Витамин С-1, ЭЦ-313, Белки-11, Жиры- 11, Углеводы-41
<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
130	<i>Пудинг из творога с яблоками(130) *</i>	Жиры-13, ЭЦ-271, Белки-19, Витамин С- 5, Углеводы-19
30	<i>Соус сметанный сладкий (30) *</i>	ЭЦ-41, Жиры-2, Белки-1, Витамин С-0, Углеводы-5
360	<b>Итого за Ужин</b>	ЭЦ-421, Витамин С-6, Углеводы-42, Жиры-17, Белки-24

---

**1 917**

**Итого за день** ЭЦ-2 142, Углеводы-265, Витамин С-  
112, Жиры-75, Белки-93

Заведующий

Москалева Л.Ю.

---