

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
118	<i>Запеканка из творога(115) *</i>	белки-20, Калорийность-275, Углеводы-16, Жиры-14, Витамин С-1
29	<i>Соус сметанный(сладкий30) *</i>	Жиры-2, Калорийность-41, Витамин С-0, белки-1, Углеводы-5
25	<i>Хлеб пшеничный (25)</i>	
181	<i>Кофейный напиток с молоком(180) *</i>	Калорийность-62, Витамин С-1, Углеводы-8, Жиры-2, белки-2
373	Итого за Завтрак	Жиры-18, Калорийность-416, Углеводы-37, белки-24, Витамин С-2
<u>Завтрак 2</u>		
121	<i>Груши *</i>	белки-0, Жиры-0, Углеводы-9, Калорийность-39, Витамин С-4
121	Итого за Завтрак 2	белки-0, Жиры-0, Углеводы-9, Калорийность-39, Витамин С-4
<u>Обед</u>		
130	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	Калорийность-147, Жиры-2, Углеводы-27, белки-6
181	<i>Компот из свежих яблок(180) *</i>	белки-0, Калорийность-55, Жиры-0, Витамин С-4, Углеводы-13
30	<i>Хлеб ржаной(30) *</i>	Калорийность-57, Жиры-0, белки-2, Углеводы-12
5	<i>Соль(3)*</i>	
30	<i>Хлеб пшеничный 30(30) *</i>	Калорийность-71, Жиры-0, белки-2, Углеводы-15
50	<i>Салат из квашеной капусты.(50)</i>	Витамин С-22, белки-1, Калорийность-54, Углеводы-5, Жиры-3
194	<i>Рассольник ленинградский(200) *</i>	
119	<i>Птица тушеная (филе 120)</i>	Углеводы-5, Витамин С-15, белки-43, Жиры-47, Калорийность-618
739	Итого за Обед	Калорийность-1 002, Жиры-52, Углеводы-77, белки-54, Витамин С-41
<u>Полдник</u>		
185	<i>Кефир(180) *</i>	Жиры-6, Углеводы-7, белки-5, Витамин С-1, Калорийность-110
61	<i>Сдоба обыкновенная(60) *</i>	Калорийность-211, Углеводы-34, Жиры-6, белки-6, Витамин С-0
246	Итого за Полдник	Жиры-12, Углеводы-41, белки-11, Витамин С-1, Калорийность-321
<u>Ужин</u>		
20	<i>Хлеб пшеничный 20(20) *</i>	Жиры-0, Углеводы-10, Калорийность-47, белки-2
200	<i>Чай с молоком.(200) *</i>	Калорийность-94, Витамин С-1, белки-3, Углеводы-15, Жиры-3
181	<i>Каша жидкая пшеничная(180) *</i>	Углеводы-23, Калорийность-173, Витамин С-1, белки-6, Жиры-6

401

Итого за Ужин Жиры-9, Углеводы-48, Калорийность-314, белки-11, Витамин С-2

1 880

Итого за день Жиры-91, Калорийность-2 092, Углеводы-212, белки-100, Витамин С-50

Заведующий

Москалева Л.Ю.
