

Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
203	<i>Какао с молоком(200) *</i>	Жиры-3, Углеводы-15, белки-4, Витамин С-1, Калорийность-103
182	<i>Каша жидкая пшеничная(180) *</i>	Жиры-6, Калорийность-194, Витамин С-1, белки-6, Углеводы-28
20	<i>Хлеб ржаной(20) *</i>	Жиры-0, Калорийность-38, Углеводы-8, белки-1
36	<i>Бутерброд с маслом (25/10)</i>	
441	Итого за Завтрак	Жиры-9, Углеводы-51, белки-11, Витамин С-2, Калорийность-335
<u>Завтрак 2</u>		
165	<i>Напиток витаминизированный(150) *</i>	
165	Итого за Завтрак 2	
<u>Обед</u>		
216	<i>Борщ с капустой и картофелем (200)</i>	Углеводы-11, Калорийность-103, Жиры-5, Витамин С-23, белки-2
31	<i>Хлеб пшеничный 30(30) *</i>	Калорийность-71, Жиры-0, белки-2, Углеводы-15
30	<i>Хлеб ржаной(30) *</i>	Калорийность-57, Жиры-0, белки-2, Углеводы-12
181	<i>Рагу из филе грудки индейки с овощами</i>	
50	<i>Огурцы соленые.(50) *</i>	Калорийность-8, Витамин С-3, Углеводы-1, Жиры-0, белки-0
180	<i>Напиток из плодов шиповника(180) *</i>	Витамин С-150, белки-1, Жиры-0, Калорийность-71, Углеводы-14
3	<i>Соль(3)*</i>	
691	Итого за Обед	Углеводы-53, Калорийность-310, Жиры-5, Витамин С-176, белки-7
<u>Полдник</u>		
50	<i>Печенье(40) *</i>	Калорийность-166, Жиры-5, белки-3, Углеводы-28
182	<i>Кефир(180) *</i>	Жиры-6, Углеводы-7, белки-5, Витамин С-1, Калорийность-110
232	Итого за Полдник	Калорийность-276, Жиры-11, белки-8, Углеводы-35, Витамин С-1
<u>Ужин</u>		
139	<i>Икра свекольная(130) *</i>	Углеводы-14, Жиры-6, Витамин С-13, белки-3, Калорийность-133
183	<i>Чай с лимоном(180/8) *</i>	Углеводы-8, Жиры-0, Витамин С-4, белки-0, Калорийность-34
105	<i>Рыба, тушеная в томате с овощами(70/30) *</i>	белки-20, Жиры-5, Калорийность-143, Витамин С-10, Углеводы-5
21	<i>Хлеб пшеничный 20(20) *</i>	Жиры-0, Углеводы-10, Калорийность-47, белки-2
448	Итого за Ужин	Углеводы-37, Жиры-11, Витамин С-27, белки-25, Калорийность-357

1 977

Итого за день Жиры-36, Углеводы-176, белки-51,
Витамин С-206, Калорийность-1 278

Заведующий

Москалева Л.Ю.
