

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
200	<i>Суп молочный с гречневой крупой(200) *</i>	Витамин С-1, Жиры-5, Калорийность-169, Углеводы-25, белки-5
45	<i>Бутерброд с сыром(45 рожок) *</i>	белки-5, Калорийность-191, Углеводы-14, Витамин С-0, Жиры-13
198	<i>Чай с лимоном(180/10/7) *</i>	Витамин С-3, Углеводы-10, Жиры-0, белки-0, Калорийность-43
463	Итого за Завтрак	Жиры-18, Калорийность-441, Углеводы-57, белки-11, Витамин С-4
<u>Завтрак 2</u>		
100	<i>Яблоки(100) *</i>	белки-0, Витамин С-11, Углеводы-11, Калорийность-54, Жиры-0
100	Итого за Завтрак 2	белки-0, Витамин С-11, Углеводы-11, Калорийность-54, Жиры-0
<u>Обед</u>		
47	<i>Салат из свежих помидоров и огурцов(55) *</i>	белки-1, Углеводы-2, Витамин С-15, Калорийность-33, Жиры-2
180	<i>Плов из птицы(180) *</i>	Углеводы-31, Жиры-31, Калорийность-509, Витамин С-8, белки-26
209	<i>Суп картофельный с фасолью</i>	
30	<i>Хлеб ржаной(30) *</i>	Калорийность-57, Жиры-0, белки-2, Углеводы-12
180	<i>Кисель из сухофруктов</i>	
3	<i>Соль(3) *</i>	
29	<i>Хлеб пшеничный 30(30) *</i>	Калорийность-71, Жиры-0, белки-2, Углеводы-15
678	Итого за Обед	белки-31, Углеводы-60, Витамин С-23, Калорийность-670, Жиры-33
<u>Полдник</u>		
53	<i>Печенье(40) *</i>	Калорийность-166, Жиры-5, белки-3, Углеводы-28
183	<i>Кефир(180) *</i>	Жиры-6, Углеводы-7, белки-5, Витамин С-1, Калорийность-110
236	Итого за Полдник	Калорийность-276, Жиры-11, белки-8, Углеводы-35, Витамин С-1
<u>Ужин</u>		
19	<i>Хлеб пшеничный 20(20) *</i>	Жиры-0, Углеводы-10, Калорийность-47, белки-2
180	<i>Кофейный напиток с молоком(180) *</i>	Калорийность-62, Витамин С-1, Углеводы-8, Жиры-2, белки-2
86	<i>Салат из горошка зеленого консервированного(90) *</i>	Калорийность-70, белки-5, Жиры-2, Витамин С-23, Углеводы-8
90	<i>Омлет натуральный(90) *</i>	белки-20, Углеводы-2, Калорийность-268, Витамин С-0, Жиры-20

375	Итого за Ужин	Жиры-24, Углеводы-28, Калорийность-447, белки-29, Витамин С-24
1 852	Итого за день	Жиры-86, Калорийность-1 888, Углеводы-191, белки-79, Витамин С-63
Заведующий	Москалева Л.Ю.	