

Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
183	Кофейный напиток с молоком(180) *	Углеводы-8, Калорийность-62, Витамин С-1, Жиры-2, белки-2
14	Молоко сгущеное(15) *	Жиры-1, Витамин С-0, белки-1, Калорийность-49, Углеводы-8
20	Хлеб ржаной(20) *	Углеводы-8, Жиры-0, Калорийность-38, белки-1
117	Запеканка из творога(115) *	Калорийность-275, белки-20, Углеводы-16, Жиры-14, Витамин С-1
25	Хлеб пшеничный (25)	
359	Итого за Завтрак	Углеводы-40, Калорийность-424, Витамин С-2, Жиры-17, белки-24
<u>Завтрак 2</u>		
133	Бананы(100) *	Углеводы-30, Жиры-1, Калорийность-136, белки-2, Витамин С-14
133	Итого за Завтрак 2	Углеводы-30, Жиры-1, Калорийность-136, белки-2, Витамин С-14
<u>Обед</u>		
191	Суп картофельный с макаронными изделиями.(200) *	
51	Салат из белокачанной капусты молодой(50) *	Калорийность-53, Углеводы-5, Жиры-3, белки-1, Витамин С-22
132	Каша гречневая*	
81	котлета*	
180	Компот из свежих яблок(180) *	белки-0, Калорийность-55, Жиры-0, Витамин С-4, Углеводы-13
3	Соль(3)*	
30	Хлеб ржаной(30) *	Углеводы-12, Калорийность-57, Жиры-0, белки-2
30	Хлеб пшеничный 30(30) *	Калорийность-71, Жиры-0, Углеводы-15, белки-2
698	Итого за Обед	Калорийность-236, Углеводы-45, Жиры-3, белки-5, Витамин С-26
<u>Полдник</u>		
30	Рожок(30) *	белки-3, Углеводы-17, Жиры-2, Калорийность-94
201	Молоко(200) *	Витамин С-3, Калорийность-112, белки-6, Жиры-5, Углеводы-10
231	Итого за Полдник	белки-9, Углеводы-27, Жиры-7, Калорийность-206, Витамин С-3
<u>Ужин</u>		
20	Хлеб пшеничный 20(20) *	Углеводы-10, Калорийность-47, Жиры-0, белки-2
180	Чай с сахаром(180) *	Углеводы-6, Калорийность-24
181	Каша жидкая пшенная(180) *	белки-6, Жиры-6, Калорийность-194, Витамин С-1, Углеводы-28

381	Итого за Ужин	Углеводы-44, Калорийность-265, Жиры-6, белки-8, Витамин С-1
1 802	Итого за день	Углеводы-186, Калорийность-1 267, Витамин С-46, Жиры-34, белки-48
Заведующий	Москалева Л.Ю.	