

Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
202	<i>Каша жидкая рисовая.(200) *</i>	Калорийность-214, Жиры-6, белки-6, Углеводы-33, Витамин С-2
20	<i>Хлеб ржаной(20) *</i>	Жиры-0, Калорийность-38, Углеводы-8, белки-1
189	<i>Чай с лимоном(180/8) *</i>	Углеводы-8, Жиры-0, Витамин С-4, белки-0, Калорийность-34
35	<i>Бутерброд с маслом (25/10)</i>	
446	Итого за Завтрак	Калорийность-286, Жиры-6, белки-7, Углеводы-49, Витамин С-6
<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>		
74	<i>Салат из редиса</i>	
202	<i>Суп картофельный с макаронными изделиями.(200) *</i>	
185	<i>Рагу из птицы(180) *</i>	Калорийность-380, Витамин С-10, Углеводы-12, белки-22, Жиры-26
181	<i>кисель из плодов шиповника 180</i>	
3	<i>Соль(3)*</i>	
30	<i>Хлеб ржаной(30) *</i>	Калорийность-57, Жиры-0, белки-2, Углеводы-12
30	<i>Хлеб пшеничный 30(30) *</i>	Калорийность-71, Жиры-0, белки-2, Углеводы-15
705	Итого за Обед	Калорийность-508, Витамин С-10, Углеводы-39, белки-26, Жиры-26
<u>Полдник</u>		
186	<i>Кефир(180) *</i>	Жиры-6, Углеводы-7, белки-5, Витамин С-1, Калорийность-110
66	<i>Сырники из творога с повидлом</i>	Жиры-14, белки-20, Углеводы-26, Калорийность-308
252	Итого за Полдник	Жиры-20, Углеводы-33, белки-25, Витамин С-1, Калорийность-418
<u>Ужин</u>		
130	<i>Капуста тушеная(130) *</i>	белки-4, Углеводы-16, Жиры-6, Витамин С-89, Калорийность-137
90	<i>Омлет натуральный(90) *</i>	белки-20, Углеводы-2, Калорийность- 268, Витамин С-0, Жиры-20
182	<i>Кофейный напиток с молоком(180) *</i>	Калорийность-62, Витамин С-1, Углеводы-8, Жиры-2, белки-2
20	<i>Хлеб пшеничный 20(20) *</i>	Жиры-0, Углеводы-10, Калорийность-47, белки-2
422	Итого за Ужин	белки-28, Углеводы-36, Жиры-28, Витамин С-90, Калорийность-514

1 925

Итого за день Калорийность-1 780, Жиры-80, белки-86,
Углеводы-168, Витамин С-118

Заведующий

Москалева Л.Ю.
