

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>	Калорийность-38, белки-1, Жиры-0, Углеводы-8
25	<i>Хлеб пшеничный (25)</i>	
185	<i>Кофейный напиток с молоком(180) *</i>	Калорийность-62, белки-2, Жиры-2, Углеводы-8, Витамин С-1
130	<i>Макароны отварные с сыром(130) *</i>	Калорийность-233, белки-8, Жиры-9, Углеводы-31, Витамин С-0
360	Итого за Завтрак	Калорийность-333, белки-11, Жиры-11, Углеводы-47, Витамин С-1
<u>Завтрак 2</u>		
130	<i>Бананы(100) *</i>	Калорийность-136, белки-2, Жиры-1, Углеводы-30, Витамин С-14
130	Итого за Завтрак 2	Калорийность-136, белки-2, Жиры-1, Углеводы-30, Витамин С-14
<u>Обед</u>		
3	<i>Соль(3)*</i>	
30	<i>Хлеб ржаной(30) *</i>	Калорийность-57, белки-2, Жиры-0, Углеводы-12
30	<i>Хлеб пшеничный 30(30) *</i>	Калорийность-71, белки-2, Жиры-0, Углеводы-15
12	<i>Гренки из пшеничного хлеба(12) *</i>	Калорийность-30, белки-1, Жиры-0, Углеводы-6
188	<i>плов(180) *</i>	Калорийность-413, белки-19, Жиры-23, Углеводы-34, Витамин С-11
50	<i>Огурцы соленые(50) *</i>	Калорийность-7, белки-0, Жиры-0, Углеводы-1, Витамин С-3
204	<i>Суп картофельный с бобовыми(горох200) *</i>	Калорийность-107, белки-4, Жиры-4, Углеводы-12, Витамин С-4
180	<i>Компот из сухофруктов</i>	
697	Итого за Обед	Калорийность-685, белки-28, Жиры-27, Углеводы-80, Витамин С-18
<u>Полдник</u>		
35	<i>Пряники Суворовские(40) *</i>	Калорийность-128, белки-14, Жиры-9, Углеводы-24
186	<i>Ряженка(180) *</i>	Калорийность-101, белки-5, Жиры-5, Углеводы-8, Витамин С-1
221	Итого за Полдник	Калорийность-229, белки-19, Жиры-14, Углеводы-32, Витамин С-1
<u>Ужин</u>		
77	<i>Сельдь(80) *</i>	Калорийность-189, белки-20, Жиры-12
20	<i>Хлеб пшеничный 20(20) *</i>	Калорийность-47, белки-2, Жиры-0, Углеводы-10
180	<i>Чай с сахаром(180) *</i>	Калорийность-24, Углеводы-6
133	<i>Картофельное пюре(130) *</i>	Калорийность-105, белки-2, Жиры-6, Углеводы-10, Витамин С-0
410	Итого за Ужин	Калорийность-365, белки-24, Жиры-18, Углеводы-26, Витамин С-0

1 818

Итого за день Калорийность-1 748, белки-84, Жиры-71,
Углеводы-215, Витамин С-34

Заведующий

Москалева Л.Ю.
