

## Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
197	<i>Чай с лимоном(180/10/7) *</i>	Углеводы-10, Витамин С-3, Жиры-0, белки-0, Калорийность-43
45	<i>Бутерброд с сыром(45 рожок) *</i>	Калорийность-191, белки-5, Углеводы-14, Витамин С-0, Жиры-13
201	<i>Суп молочный с гречневой крупой(200) *</i>	Витамин С-1, Жиры-5, Калорийность-169, Углеводы-25, белки-5
20	<i>Хлеб ржаной(20) *</i>	Углеводы-8, Жиры-0, Калорийность-38, белки-1
463	<b>Итого за Завтрак</b>	Углеводы-57, Витамин С-4, Жиры-18, белки-11, Калорийность-441
<u>Завтрак 2</u>		
139	<i>Бананы(100) *</i>	Углеводы-30, Жиры-1, Калорийность-136, белки-2, Витамин С-14
139	<b>Итого за Завтрак 2</b>	Углеводы-30, Жиры-1, Калорийность-136, белки-2, Витамин С-14
<u>Обед</u>		
181	<i>Кисель из сухофруктов</i>	
182	<i>Плов из птицы(180) *</i>	Калорийность-509, Углеводы-31, Витамин С-8, Жиры-31, белки-26
208	<i>Суп картофельный с фасолью</i>	
41	<i>Салат из квашеной капусты.(50)</i>	Калорийность-54, Витамин С-22, белки-1, Углеводы-5, Жиры-3
5	<i>Соль(3)*</i>	
30	<i>Хлеб ржаной(30) *</i>	Углеводы-12, Калорийность-57, Жиры-0, белки-2
31	<i>Хлеб пшеничный 30(30) *</i>	Калорийность-71, Жиры-0, Углеводы-15, белки-2
678	<b>Итого за Обед</b>	Калорийность-691, Углеводы-63, Витамин С-30, Жиры-34, белки-31
<u>Полдник</u>		
37	<i>Пряники Суворовские(40) *</i>	Углеводы-24, Калорийность-128, белки-14, Жиры-9
186	<i>Кефир(180) *</i>	Жиры-6, белки-5, Витамин С-1, Калорийность-110, Углеводы-7
223	<b>Итого за Полдник</b>	Углеводы-31, Калорийность-238, белки-19, Жиры-15, Витамин С-1
<u>Ужин</u>		
21	<i>Хлеб пшеничный 20(20) *</i>	Углеводы-10, Калорийность-47, Жиры-0, белки-2
73	<i>Салат из горошка зеленого консервированного(90) *</i>	Калорийность-70, Витамин С-23, белки-5, Углеводы-8, Жиры-2
90	<i>Омлет натуральный(90) *</i>	белки-20, Углеводы-2, Жиры-20, Калорийность-268, Витамин С-0
181	<i>Кофейный напиток с молоком(180) *</i>	Углеводы-8, Калорийность-62, Витамин С-1, Жиры-2, белки-2
365	<b>Итого за Ужин</b>	Углеводы-28, Калорийность-447, Жиры-24, белки-29, Витамин С-24

---

**1 868**

**Итого за день** Углеводы-209, Витамин С-73, Жиры-92,  
белки-92, Калорийность-1 953

Заведующий

Москалева Л.Ю.

---