

Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
205	<i>Какао с молоком(200) *</i>	Жиры-3, Углеводы-15, белки-4, Витамин С-1, Калорийность-103
20	<i>Хлеб ржаной(20) *</i>	Жиры-0, Калорийность-38, Углеводы-8, белки-1
184	<i>Каша жидкая пшеничная(180) *</i>	Жиры-6, Калорийность-194, Витамин С-1, белки-6, Углеводы-28
35	<i>Бутерброд с маслом (25/10)</i>	
444	Итого за Завтрак	Жиры-9, Углеводы-51, белки-11, Витамин С-2, Калорийность-335
<u>Завтрак 2</u>		
155	<i>Напиток витаминизированный(150) *</i>	
155	Итого за Завтрак 2	
<u>Обед</u>		
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
44	<i>Огурцы соленые.(50) *</i>	Калорийность-8, Витамин С-3, Углеводы-1, Жиры-0, белки-0
191	<i>Рагу из филе грудки индейки с овощами</i>	
240	<i>Борщ с капустой и картофелем (200)</i>	Углеводы-11, Калорийность-103, Жиры-5, Витамин С-23, белки-2
180	<i>Напиток из плодов шиповника(180) *</i>	Витамин С-150, белки-1, Жиры-0, Калорийность-71, Углеводы-14
718	Итого за Обед	Калорийность-310, Жиры-5, белки-7, Углеводы-53, Витамин С-176
<u>Полдник</u>		
185	<i>Кефир(180) *</i>	Жиры-6, Углеводы-7, белки-5, Витамин С-1, Калорийность-110
57	<i>Печенье(40) *</i>	Калорийность-166, Жиры-5, белки-3, Углеводы-28
242	Итого за Полдник	Жиры-11, Углеводы-35, белки-8, Витамин С-1, Калорийность-276
<u>Ужин</u>		
131	<i>Капуста тушеная(130) *</i>	белки-4, Углеводы-16, Жиры-6, Витамин С-89, Калорийность-137
20	<i>Хлеб пшеничный 20(20) *</i>	Жиры-0, Углеводы-10, Калорийность-47, белки-2
198	<i>Чай с лимоном(180/10/7) *</i>	Витамин С-3, Углеводы-10, Жиры-0, белки-0, Калорийность-43
100	<i>Рыба, тушенная в томате с овощами(70/30) *</i>	белки-20, Жиры-5, Калорийность-143, Витамин С-10, Углеводы-5
449	Итого за Ужин	белки-26, Углеводы-41, Жиры-11, Витамин С-102, Калорийность-370

2 008

Итого за день Жиры-36, Углеводы-180, белки-52,
Витамин С-281, Калорийность-1 291

Заведующий

Москалева Л.Ю.
