

Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
49	Бутерброд с маслом(40/10) *	Жиры-9, белки-3, Калорийность-160, Углеводы-20
180	Кофейный напиток(180) *	Углеводы-14, белки-3, Калорийность-93, Жиры-3
200	Суп молочный пшениный(200) *	белки-8, Калорийность-175, Углеводы-26, Витамин С-2, Жиры-7
429	Итого за Завтрак	Жиры-19, белки-14, Калорийность-428, Углеводы-60, Витамин С-2
<u>Завтрак 2</u>		
127	Фрукты свежие(130) *	белки-1, Витамин С-16, Калорийность-75, Жиры-1, Углеводы-16
127	Итого за Завтрак 2	белки-1, Витамин С-16, Калорийность-75, Жиры-1, Углеводы-16
<u>Обед</u>		
123	Макароны отварные(123) *	Углеводы-19, Жиры-5, белки-3, Калорийность-135
179	Кисель из кураги(180) *	Калорийность-54, белки-0, Углеводы-13, Жиры-0
60	Помидор свежий 60	Калорийность-10, Углеводы-2, Жиры-0, белки-0
78	Говядина отварная молотая(82) *	Жиры-18, белки-17, Углеводы-3, Калорийность-226
51	Хлеб ржаной(50) *	Жиры-1, Углеводы-20, Калорийность-95, белки-3
199	Суп гречневый(200) *	белки-4, Калорийность-169, Углеводы-23, Жиры-7
690	Итого за Обед	Углеводы-80, Жиры-31, белки-27, Калорийность-689
<u>Полдник</u>		
182	Кефир(200) *	Калорийность-89, Жиры-5, Витамин С-1, Углеводы-6, белки-4
30	Рожок(30) *	Калорийность-84, Жиры-2, Углеводы-17, белки-3
212	Итого за Полдник	Калорийность-173, Жиры-7, Витамин С-1, Углеводы-23, белки-7
<u>Ужин</u>		
54	Салат из редьки(83) *	Калорийность-61, Углеводы-6, Витамин С-27, белки-2, Жиры-3
146	Рыба, запеченная с картофелем по-русски(150) *	белки-14, Углеводы-9, Жиры-12, Калорийность-193
177	Чай с лимоном(180) *	Жиры-0, Углеводы-0, белки-0, Калорийность-0
15	Хлеб пшеничный(15) *	Жиры-0, Калорийность-35, Углеводы-7, белки-1
392	Итого за Ужин	Калорийность-289, Углеводы-22, Витамин С-27, белки-17, Жиры-15
1 850	Итого за день	Жиры-73, белки-66, Калорийность-1 654, Углеводы-201, Витамин С-46

Заведующий Баранчикова К.П.