



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
201	Суп молочный с крупой <i>молоко, крупа овсяная, масло сливочное, сахар</i>	кКал-665, Белки-24, Жиры-26, Угл-85
181	Какао с молоком <i>молоко, сахар, какао порошок</i>	кКал-107, Белки-4, Жиры-3, Угл-16
41	Бутерброды с маслом <i>хлеб пшеничный, масло сливочное</i>	кКал-139, Белки-3, Жиры-8, Угл-15
Итого за Завтрак1		кКал-911, Белки-31, Жиры-37, Угл-116
<u>Завтрак2</u>		
80	Банан 60	кКал-77, Белки-1, Угл-17
Итого за Завтрак2		кКал-77, Белки-1, Угл-17
<u>Обед</u>		
180	Борщ зеленый <i>картофель, щавель, свекла, соль, масло растительное, лук репчатый, яйцо, зелень, сахар, мука пшеничная</i>	кКал-475, Белки-15, Жиры-23, Угл-53
8	Сметана 15% 10г	кКал-13, Жиры-1
135	Рис отварной <i>крупа рисовая, масло сливочное</i>	кКал-189, Белки-3, Жиры-5, Угл-33
75	Рыба отварная <i>филе минтая, лук репчатый, масло сливочное, морковь</i>	кКал-59, Белки-12, Жиры-1, Угл-1
40	Огурец консервированный	кКал-5, Угл-1
31	Хлеб ржаной	кКал-61, Белки-2, Угл-12
31	Хлеб пшеничный	
180	Компот из свежемороженых ягод <i>плоды и ягоды быстрозам. сахар</i>	кКал-56, Угл-14
Итого за Обед		кКал-858, Белки-32, Жиры-30, Угл-114
<u>Полдник</u>		
131	Птица, тушенная в соусе с овощами <i>картофель, филе птицы, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый консервированный, мука пшеничная, соль</i>	кКал-117, Белки-7, Жиры-5, Угл-119
31	Хлеб ржаной	кКал-61, Белки-2, Угл-12
180	Чай с лимоном <i>сахар, лимон свежий, чай</i>	кКал-49, Угл-12
Итого за Полдник		кКал-227, Белки-9, Жиры-5, Угл-143
Итого за день		кКал-2 073, Белки-73, Жиры-72, Угл-390



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
200	Суп молочный с крупой <i>молоко крупа овсяная масло сливочное сахар</i>	кКал-662, Белки-24, Жиры-25, Угл-84
179	Кофейный напиток с молоком <i>молоко сахар кофейный напиток</i>	кКал-84, Белки-3, Жиры-2, Угл-13
41	Бутерброды с маслом <i>хлеб пшеничный масло сливочное</i>	кКал-139, Белки-3, Жиры-8, Угл-15
Итого за Завтрак1		кКал-885, Белки-30, Жиры-35, Угл-112
<u>Завтрак2</u>		
173	Сок	кКал-121, Белки-1, Угл-28
Итого за Завтрак2		кКал-121, Белки-1, Угл-28
<u>Обед</u>		
180	Суп картофельный с бобовыми <i>картофель горох перец сладкий морковь лук репчатый соль масло растительное зелень чеснок</i>	кКал-533, Белки-20, Жиры-21, Угл-65
130	Пюре картофельное. <i>картофель молоко масло сливочное соль пищевая</i>	кКал-118, Белки-3, Жиры-4, Угл-17
70	Котлеты, биточки, шницели рубленные <i>говядина (покрашка, запоточная часть, грудинка), молоко, хлеб пшеничный мука пшеничная, масло растительное</i>	кКал-242, Белки-16, Жиры-16, Угл-8
50	Салат из свеклы <i>свекла, масло растительное</i>	кКал-47, Белки-1, Жиры-3, Угл-4
29	Хлеб ржаной	кКал-57, Белки-2, Угл-12
31	Хлеб пшеничный	
180	Компот из сухофруктов <i>сухофрукты (ассорти), сахар, кислота лимонная</i>	кКал-56, Угл-14
Итого за Обед		кКал-1 053, Белки-42, Жиры-44, Угл-120
<u>Полдник</u>		
98	Вареники ленивые (отварные) <i>молоко сгущенное, масло сливочное, сахар</i>	кКал-217, Белки-13, Жиры-12, Угл-14
101	Вареники ленивые (полуфабрикат) <i>творог 9% жирн., мука пшеничная, сахар, яйца, соль</i>	кКал-208, Белки-17, Жиры-8, Угл-17
180	Чай с лимоном <i>чай, сахар, лимон свежий</i>	кКал-49, Угл-12
Итого за Полдник		кКал-474, Белки-30, Жиры-20, Угл-43
Итого за день		кКал-2 533, Белки-103, Жиры-99, Угл-303