



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
199	Суп молочный с крупой <small>молоко, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар</small>	кКал-659, Белки-24, Жиры-25, Угл-84
180	Чай с сахаром <small>сахар, чай</small>	кКал-48, Угл-12
42	Бутерброды с маслом <small>хлеб пшеничный, масло сливочное</small>	кКал-143, Белки-3, Жиры-8, Угл-15
Итого за Завтрак1		кКал-850, Белки-27, Жиры-33, Угл-111
<u>Завтрак2</u>		
70	Яблоки	
Итого за Завтрак2		
<u>Обед</u>		
179	Борщ с капустой и картофелем <small>свекла, капуста свежая, картофель, перец сладкий, морковь, лук репчатый, томатное пюре, соль, масло растительное, сахар, зелень, чеснок</small>	кКал-68, Белки-1, Жиры-4, Угл-8
12	Сметана 15% 10г	кКал-19, Жиры-2
190	Мясо тушеное с овощами в соусе <small>картофель, говядина (покрэмка, лопаточная часть, грудинка), морковь, лук репчатый, масло растительное, горошек зеленый консервированный, мука пшеничная</small>	кКал-217, Белки-15, Жиры-13, Угл-10
40	Огурец консервированный	кКал-5, Угл-1
37	Хлеб ржаной	кКал-73, Белки-2, Угл-15
37	Хлеб пшеничный	
180	Компот из свежих фруктов <small>яблоки, сахар, кислота лимонная</small>	кКал-64, Угл-16
Итого за Обед		кКал-446, Белки-18, Жиры-19, Угл-50
<u>Полдник</u>		
80	Омлет натуральный. <small>яйцо, молоко, масло сливочное, соль</small>	кКал-137, Белки-8, Жиры-10, Угл-3
50	Икра кабачковая	
32	Хлеб ржаной	кКал-63, Белки-2, Угл-13
180	Чай с лимоном <small>сахар, лимон свежий, чай</small>	кКал-49, Угл-12
Итого за Полдник		кКал-249, Белки-10, Жиры-10, Угл-28
Итого за день		кКал-1545, Белки-55, Жиры-62, Угл-189