



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак1</u></b>		
176	<b>Суп молочный с крупой</b> <i>молоко, крупа гречневая, масло сливочное, сахар</i>	кКал-583, Белки-21, Жиры-22, Угл-74
39	<b>Бутерброды с маслом</b> <i>хлеб пшеничный, масло сливочное</i>	кКал-133, Белки-2, Жиры-7, Угл-14
146	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар, лимон свежий, чай</i>	кКал-40, Угл-10
<b>Итого за Завтрак1</b>		кКал-756, Белки-23, Жиры-29, Угл-98
<b><u>Завтрак2</u></b>		
64	<b>Банан 60</b>	кКал-61, Белки-1, Угл-13
<b>Итого за Завтрак2</b>		кКал-61, Белки-1, Угл-13
<b><u>Обед</u></b>		
142	<b>Суп картофельный с рыбными фрикадельками</b> <i>картофель, филе минтая, лук репчатый, морковь, перец сладкий, соль, томатное пюре, масло растительное, яйцо, зелень</i>	кКал-354, Белки-18, Жиры-10, Угл-49
130	<b>Пюре картофельное</b> <i>картофель, молоко, масло сливочное</i>	кКал-119, Белки-3, Жиры-4, Угл-18
66	<b>Шницель рыбный натуральный</b> <i>филе минтая, лук репчатый, мука пшеничная, молоко, яйцо, масло растительное</i>	кКал-78, Белки-8, Жиры-3, Угл-6
59	<b>Салат из белокочанной капусты</b> <i>капуста свежая, морковь, соль, сахар, масло растительное, кислота лимонная</i>	кКал-51, Белки-1, Жиры-3, Угл-5
154	<b>Компот из свежемороженых ягод</b> <i>плоды и ягоды быстрозам., сахар</i>	кКал-48, Угл-12
34	<b>Хлеб пшеничный</b>	
31	<b>Хлеб ржаной</b>	кКал-61, Белки-2, Угл-12
<b>Итого за Обед</b>		кКал-711, Белки-32, Жиры-20, Угл-102
<b><u>Полдник</u></b>		
126	<b>Капуста тушеная</b> <i>капуста свежая, лук репчатый, морковь, масло растительное, томатное пюре, мука пшеничная, зелень</i>	кКал-127, Белки-3, Жиры-7, Угл-12
57	<b>Котлета рубленая из птицы или кролика</b> <i>филе птицы, молоко, хлеб пшеничный, мука пшеничная, масло растительное</i>	
31	<b>Хлеб ржаной</b>	кКал-61, Белки-2, Угл-12
152	<b>Напиток из плодов шиповника</b> <i>шиповник, сахар</i>	кКал-52, Угл-12
<b>Итого за Полдник</b>		кКал-240, Белки-5, Жиры-7, Угл-36
<b>Итого за день</b>		кКал-1768, Белки-61, Жиры-56, Угл-249