



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, овсяные хлопья - геркулес, масло сливочное, сахар</small>	кКал-659, Белки-24, Жиры-25, Угл-84
40	Бутерброды с маслом <small>хлеб пшеничный, масло сливочное</small>	кКал-136, Белки-2, Жиры-8, Угл-15
178	Чай с сахаром <small>сахар, чай</small>	кКал-47, Угл-12
Итого за Завтрак1		кКал-842, Белки-26, Жиры-33, Угл-111
<u>Завтрак2</u>		
150	Сок	кКал-105, Угл-24
Итого за Завтрак2		кКал-105, Угл-24
<u>Обед</u>		
163	Суп картофельный с рыбными фрикадельками <small>картофель, филе минтая, лук репчатый, морковь, соль, томатное пюре, масло растительное, яйцо, зелень</small>	кКал-407, Белки-20, Жиры-11, Угл-57
130	Пюре картофельное <small>картофель, молоко, масло сливочное</small>	кКал-119, Белки-3, Жиры-4, Угл-18
70	Шницель рыбный натуральный <small>филе минтая, лук репчатый, мука пшеничная, молоко, яйцо, масло растительное</small>	кКал-83, Белки-9, Жиры-3, Угл-6
60	Салат из белокочанной капусты <small>капуста свежая, морковь, соль, сахар, масло растительное, кислота лимонная</small>	кКал-52, Белки-1, Жиры-3, Угл-5
178	Компот из свежемороженных ягод <small>плоды и ягоды быстрозам., сахар</small>	кКал-55, Угл-14
30	Хлеб пшеничный	
29	Хлеб ржаной	кКал-57, Белки-2, Угл-12
Итого за Обед		кКал-773, Белки-35, Жиры-21, Угл-112
<u>Полдник</u>		
130	Капуста тушеная <small>капуста свежая, лук репчатый, морковь, масло растительное, томатное пюре, мука пшеничная, зелень</small>	кКал-131, Белки-4, Жиры-7, Угл-12
58	Котлета рубленая из птицы или кролика <small>филе птицы, молоко, хлеб пшеничный, мука пшеничная, масло растительное</small>	
29	Хлеб ржаной	кКал-57, Белки-2, Угл-12
178	Напиток из плодов шиповника <small>шиповник, сахар</small>	кКал-60, Белки-1, Угл-14
Итого за Полдник		кКал-248, Белки-7, Жиры-7, Угл-38
Итого за день		кКал-1968, Белки-68, Жиры-61, Угл-285