

(сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
180	Каша из пшени и риса молочная жидкая "Дружба" <i>Крупа рисовая, Крупа пшеничная, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок)</i>	ККал-201, Белки-6, Жиры-9, У/в-24
180	какао с молоком <i>Какао-порошок, Молоко, Сахар (песок)</i>	ККал-131, Белки-3, Жиры-3, У/в-23
5	Масло сливочное	ККал-32, Жиры-4
40	хлеб пшеничный	ККал-101, Белки-3, Жиры-1, У/в-20
Итого за Завтрак1		ККал-465, Белки-12, Жиры-17, У/в-67
<u>Завтрак2</u>		
100	яблоки печенные <i>Яблоки, Сахар (песок)</i>	ККал-94, У/в-22
Итого за Завтрак2		ККал-94, У/в-22
<u>обед</u>		
50	Салат из капусты белокачанной . <i>Капуста , Морковь, Сахар (песок), Кислота лимонная 2% (раствор), Соль йодированная, Масло подсолнечное</i>	ККал-54, Белки-1, Жиры-3, У/в-5
180	Суп с клецками на курином бульоне <i>Картофель, Морковь, Куры, Соль йодированная, Масло подсолнечное, Мука пшеничная, Масло сливочное, Яйцо, Лук репчатый</i>	ККал-83, Белки-2, Жиры-3, У/в-10
70	запеканка из печени по-кунцевски <i>Печень, Морковь, Мука пшеничная, Яйцо, Масло сливочное, Масло подсолнечное</i>	ККал-140, Белки-12, Жиры-8, У/в-6
40	Соус сметанный <i>Сметана, Мука пшеничная, Соль йодированная</i>	ККал-31, Белки-1, Жиры-2, У/в-1
100	макаронны отварные <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-153, Белки-4, Жиры-4, У/в-26
180	Компот из сухофруктов <i>Сухофрукты, Сахар (песок)</i>	ККал-64, Белки-2, Жиры-2, У/в-9
40	хлеб аппетитный	ККал-139, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
Итого за обед		ККал-664, Белки-24, Жиры-23, У/в-69
<u>Полдник</u>		
70	Пряник	ККал-259, Белки-4, Жиры-5, У/в-49

180 кефир

ККал-85, Белки-6, Жиры-5, У/в-8

Итого за Полдник ККал-344, Белки-10, Жиры-10, У/в-57

Ужин

80 Шницель рыбный натуральный

ККал-101, Белки-2, Жиры-3, У/в-8

минтай потрашенный, Лук репчатый, Сухари панировочные, Молоко, Яйцо, Масло подсолнечное, Соль йодированная

130 свекла тушенная в сметане

ККал-90, Белки-2, Жиры-4, У/в-11

Свекла, Масло сливочное, Сметана, Соль йодированная

200 чай сладкий

ККал-60, У/в-15

Чай черный байховый, Сахар (песок)

40 хлеб пшеничный

ККал-101, Белки-3, Жиры-1, У/в-20

Итого за Ужин ККал-352, Белки-7, Жиры-8, У/в-54

Итого за ККал-1 919, Белки-53, Жиры-58, У/в-269
