

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	<u>завтрак</u>	
200	<i>*Омлет с сосисками</i>	Калорийность-368, Белки-20, Жиры-30, Углеводы-4
180	<i>*Какао с молоком</i>	Калорийность-115, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-19
10	<i>*Масло сливочное</i>	Калорийность-66, Жиры-7
012	<i>*Сыр порциями</i>	Калорийность-40, Белки-3, Жиры-3
60	<i>*Хлеб пшеничный 60г</i>	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
	Итого за завтрак	Калорийность-732, Белки-32, Жиры-43, Углеводы-52
	<u>завтрак(2)</u>	
200	<i>*Молоко пастеризованное</i>	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
30	<i>*Печенье сдобное</i>	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-20
	Итого за завтрак(2)	Калорийность-253, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-29
	<u>обед</u>	
100	<i>Свекла отварная с чесноком и растительным маслом</i>	Калорийность-107, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-8
250	<i>Суп гороховый с сосисками</i>	Калорийность-234, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-19
180	<i>*Каша рисовая рассыпчатая</i>	Калорийность-205, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-40
100	<i>*Филе минтая,припущенное с овощами</i>	Калорийность-63, Белки-10, Жиры-2, Углеводы-1
180	<i>*Компот из сухофруктов</i>	Калорийность-89, Углеводы-23
60	<i>*Хлеб пшеничный 60г</i>	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
20	<i>*Хлеб ржаной 20г</i>	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10
13	<i>*Специи, соль чеснок</i>	
	Итого за обед	Калорийность-887, Белки-30, Жиры-28, Углеводы-130
	<u>полдник</u>	
180	<i>*Сок виноградный</i>	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
100	<i>Пирожки печеные с яйцом</i>	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-39
200	<i>*Мандарин</i>	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-15
	Итого за полдник	Калорийность-462, Белки-15, Жиры-13, Углеводы-72
	<u>ужин</u>	
100	<i>*Салат из свежих помидоров и свежих огурцов</i>	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4
300	<i>Картофель тушеный с курицей</i>	Калорийность-272, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-35
60	<i>*Хлеб пшеничный 60г</i>	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
180	<i>*Чай с сахаром и лимоном</i>	Калорийность-55, Углеводы-14
	Итого за ужин	Калорийность-535, Белки-19, Жиры-15, Углеводы-82
	Итого за	Калорийность-2 869, Белки-104, Жиры-111, Углеводы-365

Директор

