

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

	завтрак	
210	*Каша молочная гречневая	Калорийность-222, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-26
180	*Какао с молоком	Калорийность-115, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-19
10	*Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7
012	*Сыр порциями	Калорийность-40, Белки-3, Жиры-3
60	*Пшеничный хлеб	Калорийность-158, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-31
	Итого за завтрак	Калорийность-601, Белки-19, Жиры-25, Углеводы-76
	завтрак(2)	
30	*Печенье овсянное	Калорийность-135, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-21
200	*Молоко пастеризованное	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
	Итого за завтрак(2)	Калорийность-251, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-30
	обед	
100	*Салат из свежих помидоров и свежих огурцов	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4
250	*Суп из овощей на курином бульоне	Калорийность-166, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-12
180	Гороховое пюре	Калорийность-227, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-30
100	*Гуляш из мяса	Калорийность-204, Белки-8, Жиры-17, Углеводы-5
180	*Кисель ягодный	Калорийность-28, Углеводы-7
60	*Хлеб пшеничный 60г	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
20	*Хлеб ржаной 20г	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10
13	*Специи, соль чеснок	
	Итого за обед	Калорийность-879, Белки-35, Жиры-37, Углеводы-97
	полдник	
120	Пицца с сыром и сосисками	Калорийность-290, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-30
180	*Сок абрикосовый	Калорийность-95, Белки-1, Углеводы-23
200	*Банан	Калорийность-168, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19
	Итого за полдник	Калорийность-553, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-72
	ужин	
100	*Огурец в нарезку и кукуруза	Калорийность-27, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-5
180	*Капуста тушеная	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-10
100	Курица запеченная порционная	Калорийность-195, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-1
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
80	*Хлеб пшеничный 80г	Калорийность-185, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-38
	Итого за ужин	Калорийность-541, Белки-26, Жиры-20, Углеводы-68
	Итого за	Калорийность-2 825, Белки-101, Жиры-108, Углеводы-343

Директор

Новикова
Лариса Юрьевна