

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>завтрак</u>		
250	<i>*Суп молочный вермишелевый</i>	Калорийность-149, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-20
180	<i>*Кофейный напиток с молоком</i>	Калорийность-113, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20
40	<i>*Хлеб пшеничный 40г</i>	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19
10	<i>*Масло сливочное</i>	Калорийность-66, Жиры-7
1	<i>*Яйцо отварное</i>	Калорийность-63, Белки-6, Жиры-5
Итого за завтрак		Калорийность-486, Белки-18, Жиры-21, Углеводы-59
<u>завтрак(2)</u>		
40	<i>*Вафли</i>	Калорийность-208, Белки-2, Жиры-11, Углеводы-25
200	<i>*Молоко пастеризованное</i>	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
Итого за завтрак(2)		Калорийность-328, Белки-8, Жиры-17, Углеводы-34
<u>обед</u>		
100	<i>*Салат овощной</i>	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4
250	<i>Суп гречневый на курином бульоне</i>	Калорийность-203, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-20
280	<i>*Ленивые голубцы</i>	Калорийность-414, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-35
40	<i>*Хлеб пшеничный 40г</i>	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19
20	<i>*Хлеб ржаной 20г</i>	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10
180	<i>*Сок виноградный</i>	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
13	<i>*Специи, соль чеснок</i>	
Итого за обед		Калорийность-890, Белки-34, Жиры-35, Углеводы-106
<u>полдник</u>		
180	<i>*Чай с сахаром</i>	Калорийность-54, Углеводы-14
100	<i>*Булочка с изюмом</i>	Калорийность-279, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-41
200	<i>*Яблоко</i>	Калорийность-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за полдник		Калорийность-422, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-75
<u>ужин</u>		
60	<i>Икра кабачковая</i>	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5
180	<i>*Картофельное пюре</i>	Калорийность-247, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-25
100	<i>*Котлета рыбная</i>	Калорийность-143, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-14
40	<i>*Хлеб пшеничный 40г</i>	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19
180	<i>*Чай с сахаром и лимоном</i>	Калорийность-55, Углеводы-14
Итого за ужин		Калорийность-596, Белки-18, Жиры-21, Углеводы-77
Итого за день		Калорийность-2 722, Белки-86, Жиры-104, Углеводы-351

Директор

Невикова Лариса
Юрьевна

