

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

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
80	<i>*Хлеб пшеничный 80г</i>	Калорийность-185, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-38

Итого за завтрак Калорийность-774, Белки-33, Жиры-44, Углеводы-61

200	*Молоко пастеризованное	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
30	*Печенье сдобное	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-20

Итого за завтрак(2) Калорийность-253, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-29

100	<i>*Нарезка из свежих помидоров и огурцов</i>	Калорийность-19, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-3
250	<i>Суп гороховый с курицей</i>	Калорийность-139, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-22
180	<i>*Каша пшеничная с маслом</i>	Калорийность-207, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-42
100	<i>*Филе минтая,припущенное с овощами</i>	Калорийность-63, Белки-10, Жиры-2, Углеводы-1
180	<i>*Сок яблочный</i>	Калорийность-68, Белки-1, Углеводы-16
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-685, Белки-30, Жиры-15, Углеводы-123

200	*Йогурт фруктовый	Калорийность-107, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-12
100	Пирожки печеные с творогом	Калорийность-245, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-48
200	*Банан	Калорийность-168, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19

Итого за полдник Калорийность-520, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-79

100	<i>*Салат из свеж.капусты и кукурузы</i>	Калорийность-77, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-6
300	<i>Картофель тушеный с курицей</i>	Калорийность-272, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-35
80	<i>*Хлеб пшеничный 80г</i>	Калорийность-185, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-38
180	<i>*Чай с сахаром и лимоном</i>	Калорийность-55, Углеводы-14

Итого за ужин Калорийность-589, Белки-21, Жиры-16, Углеводы-93

Итого за Калорийность-2 821, Белки-107, Жиры-98, Углеводы-385

Директор

Новикова
Лариса Юрьевна

