

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

	<u>завтрак</u>	
180	*Макароны, отварные с сыром	Калорийность-300, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-31
180	*Какао с молоком	Калорийность-115, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-19
10	*Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7
60	*Хлеб пшеничный 60г	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
	Итого за завтрак	Калорийность-624, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-79
	<u>завтрак(2)</u>	
20	*Печенье сдобное	Калорийность-91, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-14
200	*Молоко пастеризованное	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
20	*Шоколадная конфета	Калорийность-82, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6
	Итого за завтрак(2)	Калорийность-293, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-29
	<u>обед</u>	
100	*Салат овощной	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4
250	Суп гороховый с курицей	Калорийность-139, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-22
180	*Каша гречневая рассыпчатая с маслом	Калорийность-224, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-37
100	Тфетели с подливом	Калорийность-134, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-9
180	*Сок виноградный	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
80	*Хлеб пшеничный 80г	Калорийность-185, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-38
20	*Хлеб ржаной 20г	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10
	Итого за обед	Калорийность-860, Белки-27, Жиры-22, Углеводы-138
	<u>полдник</u>	
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
100	Оладьи с джемом	Калорийность-282, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-49
200	*Яблоко	Калорийность-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
	Итого за полдник	Калорийность-426, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-83
	<u>ужин</u>	
	*Салат из свежих помидоров, огурцов и зеленого горошка	Калорийность-50, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4
300	Капуста тушенная с курицей и картофелем	Калорийность-231, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-26
80	*Хлеб пшеничный 80г	Калорийность-185, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-38
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
13	*Специи, соль чеснок	
	Итого за ужин	Калорийность-521, Белки-19, Жиры-14, Углеводы-82
	Итого за	Калорийность-2 724, Белки-82, Жиры-80, Углеводы-411

Директор

Новикова
Лариса Юрьевна

