

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
160	Запеканка из творога с морковью (С)	ККал-299, Белки-20, Жиры-17, У/в-16
40	Соус сметанный (С)	ККал-29, Белки-1, Жиры-2, У/в-2
30	Бутерброд с маслом(С)	ККал-221
180	Чай с сахаром (С)	ККал-11, У/в-3
Итого за Завтрак		ККал-560, Белки-21, Жиры-19, У/в-21
<u>Завтрак 2</u>		
100	Сок фруктовый 170 (С)	ККал-52, Белки-13, Жиры-12, У/в-2
Итого за Завтрак 2		ККал-52, Белки-13, Жиры-12, У/в-2
<u>Обед</u>		
180	Свекольник со сметаной (С)	ККал-97, Белки-2, Жиры-4, У/в-13
100	Тефтели мясные (С)	ККал-236, Белки-11, Жиры-15, У/в-13
70	Пюре из гороха с маслом (С)	
50	Салат из квашеной капусты (С)	ККал-53, Белки-1, Жиры-5, У/в-1
25	Хлеб пшеничный С	ККал-86, Белки-3, У/в-19
50	Хлеб ржаной С	ККал-58, Белки-2, У/в-11
180	Компот из смеси сухофруктов (С)	ККал-37, Белки-1, Жиры-1, У/в-5
Итого за Обед		ККал-567, Белки-20, Жиры-25, У/в-62
<u>Полдник</u>		
200	Молоко кипяченое (С)	ККал-184, Белки-9, Жиры-10, У/в-15
50	Кондитерские изделия (С)	ККал-144, Белки-6, Жиры-4, У/в-20
Итого за Полдник		ККал-328, Белки-15, Жиры-14, У/в-35
<u>Ужин</u>		
200	Суп молочный с макаронными изделиями (с)	ККал-98, Белки-9, Жиры-11, У/в-25
15	Сыр порционный (С)	ККал-75, Белки-10, Жиры-12
35	Хлеб пшеничный С	ККал-121, Белки-4, Жиры-1, У/в-27
200	Кофейный напиток с молоком (С)	ККал-85, Белки-7, Жиры-8, У/в-18
Итого за Ужин		ККал-379, Белки-30, Жиры-32, У/в-70
Итого за день		ККал-1886, Белки-99, Жиры-102, У/в-190

Заведующий

Агтямова И.Л.

Шеф-повар


