

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),
<u>Завтрак</u>		
202	Кофейный напиток с молоком(200) *	Белки-3, Жиры-3, Калорийность -83, Углеводы-15
203	Каша из смеси круп с изюмом(180) *	Белки-37, Жиры-34, Калорийность -135, Углеводы-41
10	Сыр (порциями)(7) *	Белки-2, Жиры-2, Калорийность -25
25	Хлеб пшеничный(25) *	Белки-2, Жиры-0, Углеводы-12, Калорийность -59
440	Итого за Завтрак	Белки-44, Жиры-39, Калорийность -302, Углеводы-68
<u>Завтрак 2</u>		
202	Ряженка	
202	Итого за Завтрак 2	
<u>Обед</u>		
52	Хлеб ржаной(50) *	Калорийность -95, Жиры-1, Углеводы-20, Белки-3
3	Соль(5) *	
102	Гуляш из отварного мяса(70/30) *	Витамин С-1, Углеводы-3, Калорийность -125, Жиры-7, Белки-9
30	Хлеб пшеничный(30) *	Калорийность -71, Белки-2, Углеводы-15
150	Каша рассыпчатая(150) *	Углеводы-43, Жиры-5, Калорийность -146, Белки-5
200	Компот из сушеных фруктов(200) *	Жиры-0, Белки-1, Калорийность -53, Витамин С-1, Углеводы-17
200	Суп картофельный(200) *	Жиры-2, Углеводы-14, Калорийность -83, Белки-2
737	Итого за Обед	Калорийность -573, Жиры-15, Углеводы-112, Белки-22, Витамин С-2
<u>Полдник</u>		
25	Хлеб пшеничный(25) *	Белки-2, Жиры-0, Углеводы-12, Калорийность -59
196	Рагу овощное с соусом сметанным	Жиры-7, Витамин С-14, Углеводы-16, Белки-1, Калорийность -139
100	Яблоки *	Жиры-0, Калорийность -44, Витамин С-10, Углеводы-10, Белки-0
184	Кисель молочный(180) *	Белки-4, Калорийность -108, Жиры-3, Углеводы-18
96	Булочка "Веснушка"(95) *	Углеводы-55, Калорийность -260, Жиры-6, Белки-3
601	Итого за Полдник	Белки-10, Жиры-16, Углеводы-111, Калорийность -610, Витамин С-24
1 980	Итого за день	Белки-76, Жиры-70, Калорийность -1 485, Углеводы-291, Витамин С-26

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),
<u>Завтрак</u>		
25	<i>Хлеб пшеничный(25) *</i>	Жиры-0, Углеводы-12, Калорийность - 59, Белки-2
200	<i>Кофейный напиток с молоком(200) *</i>	Белки-3, Калорийность -83, Жиры-3, Углеводы-15
202	<i>Каша из смеси круп с изюмом(180) *</i>	Белки-37, Жиры-34, Калорийность -135, Углеводы-41
10	<i>Сыр (порциями)(7) *</i>	Калорийность -25, Белки-1, Жиры-2
437	Итого за Завтрак	Жиры-39, Углеводы-68, Калорийность - 302, Белки-43
<u>Завтрак 2</u>		
190	<i>Ряженка</i>	
190	Итого за Завтрак 2	
<u>Обед</u>		
200	<i>Компот из сушеных фруктов(200) *</i>	Калорийность -53, Витамин С-1, Углеводы-17, Жиры-0, Белки-1
30	<i>Хлеб пшеничный(30) *</i>	Калорийность -71, Белки-2, Углеводы-15
50	<i>Хлеб ржаной(50) *</i>	Калорийность -95, Жиры-1, Углеводы-20, Белки-3
104	<i>Гуляш из отварного мяса(70/30) *</i>	Витамин С-1, Калорийность -125, Углеводы-3, Жиры-7, Белки-9
150	<i>Каша рассыпчатая(150) *</i>	Углеводы-43, Жиры-5, Калорийность - 146, Белки-5
3	<i>Соль(5) *</i>	
200	<i>Суп картофельный(200) *</i>	Жиры-2, Углеводы-14, Калорийность - 83, Белки-2
737	Итого за Обед	Калорийность -573, Витамин С-2, Углеводы-112, Жиры-15, Белки-22
<u>Полдник</u>		
27	<i>Хлеб пшеничный(25) *</i>	Жиры-0, Углеводы-12, Калорийность - 59, Белки-2
100	<i>Яблоки *</i>	Белки-0, Жиры-0, Калорийность -44, Витамин С-10, Углеводы-10
181	<i>Кисель молочный(180) *</i>	Калорийность -108, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-18
95	<i>Булочка "Веснушка"(95) *</i>	Белки-3, Углеводы-55, Калорийность - 260, Жиры-6
201	<i>Рагу овощное с соусом сметанным</i>	Углеводы-16, Калорийность -139, Жиры-7, Витамин С-14, Белки-1
604	Итого за Полдник	Жиры-16, Углеводы-111, Калорийность 610, Белки-10, Витамин С-24
1 968	Итого за день	Жиры-70, Углеводы-291, Калорийность 1 485, Белки-75, Витамин С-26

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),
<u>Завтрак</u>		
152	<i>Каша из смеси круп с изюмом(150) *</i>	Калорийность -128, Жиры-8, Белки-4, Углеводы-29
3	<i>Масло (порциями)(3) *</i>	Жиры-2, Калорийность -21
7	<i>Сыр (порциями)(7) *</i>	Белки-1, Калорийность -25, Жиры-2
22	<i>Хлеб пшеничный 20(20) *</i>	Углеводы-10, Белки-2, Калорийность -47
183	<i>Кофейный напиток с молоком(180) *</i>	Калорийность -76, Жиры-2, Белки-2, Углеводы-13
367	Итого за Завтрак	Калорийность -297, Жиры-14, Белки-9, Углеводы-52
<u>Завтрак 2</u>		
145	<i>Ряженка</i>	
17	<i>Пряники(50) *</i>	Белки-2, Углеводы-35, Жиры-6, Калорийность -154
162	Итого за Завтрак 2	Белки-2, Углеводы-35, Жиры-6, Калорийность -154
<u>Обед</u>		
35	<i>Салат из свежих помидоров и огурцов</i>	Жиры-2, Белки-0, Калорийность -29, Углеводы-1
180	<i>Суп картофельный</i>	Калорийность -84, Жиры-2, Белки-2, Углеводы-14
101	<i>Гуляш из отварного мяса(90) *</i>	Белки-5, Калорийность -110, Углеводы-3, Жиры-8
47	<i>Хлеб ржаной(40) *</i>	Углеводы-16, Калорийность -76, Белки-1, Жиры-0
180	<i>Компот из сушеных фруктов(180) *</i>	Калорийность -35, Жиры-0, Углеводы-11, Белки-0, Витамин С-0
123	<i>Пюре картофельное(120) *</i>	Белки-3, Калорийность -107, Жиры-4, Углеводы-15
22	<i>Хлеб пшеничный 20 *</i>	Жиры-0, Калорийность -47, Белки-1, Углеводы-10
3	<i>Соль(3) *</i>	
691	Итого за Обед	Жиры-16, Белки-12, Калорийность -488, Углеводы-70, Витамин С-0
<u>Полдник</u>		
22	<i>Хлеб пшеничный 20 *</i>	Жиры-0, Калорийность -47, Белки-1, Углеводы-10
148	<i>Рагу овощное с соусом сметанным*(150)</i>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность -104, Жиры-5
103	<i>Булочка "Веснушка"(90) *</i>	Белки-5, Калорийность -150, Углеводы-46, Жиры-3
164	<i>Кисель молочный(160) *</i>	Углеводы-11, Жиры-3, Белки-3, Калорийность -92
95	<i>Яблоки</i>	Белки-0, Жиры-0, Калорийность -42, Углеводы-9
532	Итого за Полдник	Жиры-11, Калорийность -435, Белки-11, Углеводы-88
1 752	Итого за день	Калорийность -1 374, Жиры-47, Белки-34, Углеводы-245, Витамин С-0

Котова Л.А.