

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

Завтрак

100/250	Каша пшеничная молочная жидкая <small>молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, крупа пшено, масло сливочное, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, вода</small>	Ккал-281, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-32
200	Кофейный напиток из цикория с молоком <small>молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, сахар, напиток кофейный цикорий растворимый, вода</small>	Ккал-148, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22
10/20/40	Хлеб пшеничный	Ккал-85, Белки-3, Углеводы-20
40	Яйцо отварное вкрутую	Ккал-63, Белки-5, Жиры-5
10/15/20	Масло сливочное	Ккал-151, Жиры-16
10/30/30	Хлеб ржано-пшеничный	Ккал-63, Белки-2, Углеводы-12
Итого за Завтрак		Ккал-791, Белки-23, Жиры-39, Углеводы-86

2 Завтрак

270	Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие) <small>яблоко</small>	Ккал-122, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-27
200	Чай с сахаром <small>сахар, чай черный байховый, вода</small>	Ккал-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
30	печенье пром.в однораз упак.	Ккал-129, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20
Итого за 2 Завтрак		Ккал-300, Белки-16, Жиры-7, Углеводы-60

Обед

100/150/300	Суп картофельный на мясном бульоне <small>картофель, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное, укроп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Ккал-191, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-23
50/80/100	Мясо отварное тушеное с томатом <small>говядина 1 категории, морковь свежая, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Ккал-140, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9
120/120/180	Рис отварной рассыпчатый <small>крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, вода</small>	Ккал-400, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-64
30/30/100	Хлеб пшеничный	Ккал-213, Белки-8, Углеводы-50
80/40/60	Хлеб ржано-пшеничный	Ккал-126, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24
180/200	Компот из чернослива <small>чернослив б/косточки, сахар, вода</small>	Ккал-107, Белки-1, Углеводы-27
50/100/150	Винегрет с растительным маслом <small>картофель, свекла, морковь, огурцы (консервированные), горошек зеленый (консервированный), масло растительное, лук репчатый, зелень (сушеная), соль</small>	Ккал-111, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13
Итого за Обед		Ккал-1 288, Белки-36, Жиры-28, Углеводы-210

Полдник

50/100 **Оладьи запеченные** Ккал-201, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-34
молоко, мука пшеничная, яйцо, сахар, масло растительное, дрожжи, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

150/200 **Сок фруктовый в ассортименте пром.** Ккал-92, Белки-1, Углеводы-20

Итого за Полдник Ккал-293, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-54

Ужин

100/160 **Рыба припущенная**
филе минтая, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

180/230 **Пюре картофельное** Ккал-190, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-12
картофель, молоко, масло сливочное, соль

180/200 **Чай с сахаром** Ккал-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
сахар, чай черный байховый, вода

257 100 **Хлеб пшеничный** Ккал-213, Белки-8, Углеводы-50

157 60 **Хлеб ржано-пшеничный** Ккал-126, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24

50/100 **Огурцы свежие** Ккал-85, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-4

Итого за Ужин Ккал-663, Белки-30, Жиры-18, Углеводы-103

21 ЧАС

200 **кефир 3,2% в пром. упаковке** Ккал-112, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8

10 **Сухари пром.** Ккал-47, Белки-1, Углеводы-7

Итого за 21 ЧАС Ккал-159, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-15

Итого за день Ккал-3 494, Белки-120, Жиры-103, Углеводы-528

Оберег

Личан

АА Пил