

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

Завтрак

100/250	<b>Каша пшеничная молочная жидкая</b> <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	<b>Кофейный напиток из цикория с молоком</b> <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	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-85, Белки-3, Углеводы-20
40	<b>Яйцо отварное вкрутую</b>	Ккал-63, Белки-5, Жиры-5
10/15/20	<b>Масло сливочное</b>	Ккал-151, Жиры-16
10/30/30	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Ккал-63, Белки-2, Углеводы-12

**Итого за Завтрак** Ккал-791, Белки-23, Жиры-39, Углеводы-86

2 Завтрак

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

**Итого за 2 Завтрак** Ккал-300, Белки-16, Жиры-7, Углеводы-60

Обед

100/150/300	<b>Суп картофельный на мясном бульоне</b> <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	<b>Мясо отварное тушеное с томатом</b> <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	<b>Рис отварной рассыпчатый</b> <small>крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, вода</small>	Ккал-400, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-64
30/30/100	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-213, Белки-8, Углеводы-50
80/40/60	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Ккал-126, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24
180/200	<b>Компот из чернослива</b> <small>чернослив б/косточки, сахар, вода</small>	Ккал-107, Белки-1, Углеводы-27
50/100/150	<b>Винегрет с растительным маслом</b> <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