

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

Завтрак

180/250	<b>Каша пшеничная молочная жидкая</b> молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, крупа пшеничная «артек», масло сливочное, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, вода	Ккал-281, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-32
20/30/40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-85, Белки-3, Углеводы-20
40	<b>Сыр порционный</b>	Ккал-141, Белки-10, Жиры-11
10/15/15	<b>Масло сливочное пром. в однократ. уп.</b>	Ккал-113, Жиры-12
180/200	<b>Кофейный напиток из цикория с молоком</b> молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, сахар, напиток кофейный цикорий растворимый, вода	Ккал-148, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22
10/10/10	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Ккал-21, Белки-1, Углеводы-4

**Итого за Завтрак** Ккал-789, Белки-27, Жиры-41, Углеводы-78

2 Завтрак

270	<b>Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)</b>	Ккал-122, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-27
30	<b>вафли пром</b>	Ккал-77, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10
200	<b>Отвар шиповника</b> шиповник (сухой), сахар, вода	Ккал-76, Белки-1, Углеводы-16

**Итого за 2 Завтрак** Ккал-275, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-53

Обед

50/40/100	<b>Салат из моркови с яблоками с растительным маслом</b> морковь свежая, яблоки свежие, масло растительное, сахар	Ккал-109, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-10
60/80/100	<b>Гуляш из отварного мяса</b> говядина 1 категории, морковь свежая, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, мука пшеничная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, вода	Ккал-148, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-3
120/100/180	<b>Макароны отварные с маслом</b> макаронные изделия группы а, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	Ккал-249, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-38
180/200	<b>Компот из кураги</b> курага, сахар, вода	Ккал-97, Углеводы-24
20/30/100	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-213, Белки-8, Углеводы-50
20/70/90	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Ккал-189, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-36
200/300	<b>Щи зеленые со сметаной на мясном б-не</b> вода питьевая, шпинат, замороженный, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, лимон, масло сливочное, соль	Ккал-170, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-9

**Итого за Обед** Ккал-1 175, Белки-40, Жиры-29, Углеводы-170

Ужин

100	<b>Салат из моркови с яблоками с растительным маслом</b> <i>морковь свежая, яблоки свежие, масло растительное, сахар</i>	Ккал-109, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-10
120	<b>Котлета рыбная</b> <i>филе трески, хлеб пшеничный (белый), лук репчатый, яйцо, масло растительное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, вода</i>	Ккал-248, Белки-33, Жиры-9, Углеводы-8
230	<b>Картофель отварной</b> <i>картофель, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Ккал-221, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-25
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар, чай черный байховый, вода</i>	Ккал-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
70	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-149, Белки-6, Углеводы-35
20	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Ккал-42, Белки-1, Углеводы-8

---

**Итого за Ужин** Ккал-818, Белки-57, Жиры-25, Углеводы-99

21 ЧАС

200	<b>Кисломолочный напиток</b>	Ккал-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8
10	<b>Сухари пром.</b>	Ккал-47, Белки-1, Углеводы-7

---

**Итого за 21 ЧАС** Ккал-165, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-15

---

**Итого за день** Ккал-3 490, Белки-186, Жиры-138, Углеводы-419

О. Лере

Людмила

И. А. Мама