

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

Завтрак

**Каша пшеничная молочная
жидкая**

молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, крупа пшено, масло сливочное, сахар, соль
йодированная с пониженным содержанием натрия, вода

Ккал-281, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-32

Чай сладкий с молоком

молоко, сахар, чай черный байховый, вода

Ккал-115, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20

**Масло сливочное пром. в
однораз уп.**

Ккал-151, Жиры-16

Творог пром.порционный

Ккал-125, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-15

Хлеб пшеничный

Ккал-64, Белки-2, Углеводы-15

Хлеб ржано-пшеничный

Ккал-63, Белки-2, Углеводы-12

Итого за Завтрак Ккал-799, Белки-20, Жиры-36, Углеводы-94

2 Завтрак

**Фрукты по сезону (Плоды и
ягоды свежие)**

Ккал-122, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-27

Чай с сахаром

сахар, чай черный байховый, вода

Ккал-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13

Ирис пром.

Ккал-150, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-23

Итого за 2 Завтрак Ккал-321, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-63

Обед

**Салат из свежей капусты с
растительным маслом**

капуста белокочанная, морковь свежая, масло растительное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

Ккал-91, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-5

Суп рыбный

картофель, филе минтая, морковь свежая, лук репчатый, зелень сухая, масло сливочное, соль йодированная с
пониженным содержанием натрия, вода

Ккал-180, Белки-19, Жиры-3, Углеводы-14

**Котлета из говядины
запеченная**

говядина 1 категории, хлеб пшеничный (белый), лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная с пониженным
содержанием натрия, вода

Ккал-222, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-6

Рагу овощное

картофель, молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, капуста белокочанная, морковь свежая,
лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

Ккал-194, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-22

Кисель клюквенный

клюква с/м, сахар, крахмал картофельный, вода

Ккал-117, Углеводы-30

Хлеб пшеничный

Ккал-277, Белки-10, Углеводы-65

Хлеб ржано-пшеничный

Ккал-189, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-36

Итого за Обед Ккал-1 270, Белки-58, Жиры-34, Углеводы-178

Полдник

150/200	Сок фруктовый в ассортименте пром.	Ккал-92, Белки-1, Углеводы-20
50/100	Пирожок с яблоком <small>мука пшеничная, молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, яблоки свежие, сахар, масло растительное, яйцо, масло сливочное, дрожжи</small>	Ккал-289, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-37

Итого за Полдник Ккал-381, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-57

Ужин

60/100	Салат из огурцов с растительным маслом <small>огурцы грунтовые, масло растительное, зелень сухая, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Ккал-77, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-3
60/120	Котлета рыбная <small>филе трески, хлеб пшеничный (белый), лук репчатый, яйцо, масло растительное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, вода</small>	Ккал-248, Белки-33, Жиры-9, Углеводы-8
180/200	Рис отварной с овощами <small>крупа рисовая, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, вода</small>	Ккал-251, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-34
140/200	Чай с сахаром <small>сахар, чай черный байховый, вода</small>	Ккал-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
25/80	Хлеб пшеничный	Ккал-171, Белки-6, Углеводы-40
15/30	Хлеб ржано-пшеничный	Ккал-63, Белки-2, Углеводы-12

Итого за Ужин Ккал-859, Белки-58, Жиры-26, Углеводы-110

21 ЧАС

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

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

Итого за день Ккал-3 795, Белки-166, Жиры-123, Углеводы-517

of self

Людмила

А.А. Иван