

(Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
30/5	Бутерброд с маслом сливочным батон "Ябинушка", масло сладко-сливочное 72,5%	Ккал-116, Бел-2, Жир-4, Угл-171
200	Каша кукурузная молочная жидкая молоко питьевое пастериз. 2,5%, крупа кукурузная, сахар-песок, масло сладко-сливочное 72,5%	Ккал-180, Бел-6, Жир-9, Угл-27
200	Кофейный напиток с молоком молоко питьевое пастериз. 2,5%, сахар-песок, кофейный напиток	Ккал-90, Бел-3, Жир-3, Угл-14
Итого за Завтрак		Ккал-386, Бел-11, Жир-16, Угл-212
Завтрак 2		
100	Сок яблочный	Ккал-43, Бел-1, Угл-10
Итого за Завтрак 2		Ккал-43, Бел-1, Угл-10
Обед		
200	Борщ с фасолью и картофелем картофель, капуста белокочанная, морковь св., фасоль натуральная консервированная, сметана 15 %, лук репчатый, свекла, соль йодированная, томат-паста, масло подсолнечное раф., зелень (укроп, петрушка), сахар-песок	Ккал-96, Бел-2, Жир-5, Угл-10
80	Тефтели из мяса говядины мясо говядины а б/к охл., лук репчатый, молоко питьевое пастериз. 2,5%, крупа рис илифованный 1 сорт, мука пшеничная в/с, масло сладко-сливочное 72,5%	Ккал-165, Бел-11, Жир-9, Угл-10
130	Каша гречневая вязкая крупа гречневая ядрица, масло сладко-сливочное 72,5%	Ккал-127, Бел-4, Жир-4, Угл-18
25	Хлеб из муки пшеничной	Ккал-61, Бел-2, Угл-12
45	Хлеб ржано-пшеничный	Ккал-101, Бел-4, Жир-1, Угл-21
200	Напиток из плодов шиповника шиповник, сахар-песок	Ккал-66, Бел-3, Жир-6, Угл-16
50	Соус томатный томат-паста, мука пшеничная в/с, масло сладко-сливочное 72,5%, морковь св., лук репчатый, сахар-песок	Ккал-38, Бел-1, Жир-2, Угл-4
40	Огурец свежий	Ккал-6, Угл-1
Итого за Обед		Ккал-660, Бел-27, Жир-27, Угл-92
Полдник		
50	Соус молочный (сладкий) молоко питьевое пастериз. 2,5%, мука пшеничная в/с, масло сладко-сливочное 72,5%, сахар-песок	Ккал-42, Бел-1, Жир-2, Угл-4
200/8	Чай с сахаром сахар-песок, чай черный	Ккал-34, Угл-8
130	Пудинг из творога творог 5 % жирн., яйцо куриное пищевое, крупа манная, сахар-песок, изюм, сметана 15 %, масло сладко-сливочное 72,5%, сухари панировочные, ванилин	Ккал-406, Бел-29, Жир-19, Угл-30
Итого за Полдник		Ккал-482, Бел-30, Жир-21, Угл-42
Ужин		
150	Молоко кипяченое	Ккал-78, Бел-4, Жир-4, Угл-7
15	Хлеб из муки пшеничной	Ккал-36, Бел-1, Угл-7
Итого за Ужин		Ккал-114, Бел-5, Жир-4, Угл-14
Итого за день		Ккал-1 685, Бел-74, Жир-68, Угл-370

Всего калорий 144,74