

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
20/4	Бутерброд с маслом сливочным <i>батон ржбинушка, "масло сладко-сливочное 72,5%</i>	Ккал-80, Бел-2, Жир-3, Угл-117
60	Омлет натуральный, запеченный <i>яйцо куриное пищевое, молоко питьевое пастериз. 2,5%, масло подсолнечное раф.</i>	Ккал-96, Бел-6, Жир-7, Угл-1
150	Кофейный напиток с молоком <i>молоко питьевое пастериз. 2,5%, сахар-песок, кофейный напиток</i>	Ккал-67, Бел-2, Жир-2, Угл-10
20	Хлеб из муки пшеничной	Ккал-48, Бел-2, Угл-10
60	Икра из уваренных кабачков для детского питания	Ккал-71, Бел-1, Жир-5, Угл-5
Итого за Завтрак		Ккал-362, Бел-13, Жир-17, Угл-143
<u>Завтрак 2</u>		
100	сок яблочный 0,2	
Итого за Завтрак 2		
<u>Обед</u>		
180	Щи из свежей капусты, картофелем со сметаной <i>капуста белокочанная, картофель, лук репчатый., сметана 15 %, морковь св., соль йодированная , масло подсолнечное раф., зелень(укроп, петрушка), томат-паста</i>	Ккал-79, Бел-4, Жир-9, Угл-8
70	тефтели из печени с рисом <i>яйцо куриное пищевое, печень говяжья, лук репчатый., крупа рис шлифованный 1 сорт, масло сладко-сливочное 72,5%, соль йодированная</i>	Ккал-170, Бел-10, Жир-10, Угл-11
120	Картофель отварной с маслом <i>картофель., масло сладко-сливочное 72,5%</i>	Ккал-118, Бел-2, Жир-3, Угл-19
30	Соус сметанный <i>сметана 15 %, мука пшеничная в/с</i>	Ккал-20, Бел-1, Жир-2, Угл-2
15	Хлеб из муки пшеничной	Ккал-36, Бел-1, Угл-7
30	Хлеб ржано-пшеничный	Ккал-68, Бел-2, Угл-14
150	компот из яблок <i>яблоки, сахар-песок</i>	Ккал-74, Бел-2, Жир-4, Угл-18
40	Огурец свежий	Ккал-6, Угл-1
Итого за Обед		Ккал-571, Бел-22, Жир-28, Угл-80
<u>Полдник</u>		
150/7/5	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимоны., чай черный</i>	Ккал-27, Угл-6
100	Сырники из творога <i>творог 5 % жирн., яйцо куриное пищевое, повидло фруктовое, мука пшеничная в/с , сахар-песок, масло подсолнечное раф.</i>	Ккал-398, Бел-29, Жир-16, Угл-34
Итого за Полдник		Ккал-425, Бел-29, Жир-16, Угл-40
<u>Ужин</u>		
100	Молоко кипяченое	Ккал-52, Бел-3, Жир-3, Угл-5
15	Хлеб из муки пшеничной	Ккал-36, Бел-1, Угл-7
Итого за Ужин		Ккал-88, Бел-4, Жир-3, Угл-12