

(Если)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
20/4/5	Бутерброд с маслом сливочным, сыром <i>батон "Ябинушка", сыр полутвердый 50%, масло сладко-сливочное 72,5%</i>	Ккал-147, Бел-4, Жир-7, Угл-165
150	Каша манная молочная жидкая <i>молоко питьевое пастериз. 2,5%, крупа манная, сахар-песок, масло сладко-сливочное 72,5%</i>	Ккал-125, Бел-4, Жир-5, Угл-18
150	Кофейный напиток с молоком <i>молоко питьевое пастериз. 2,5%, сахар-песок, кофейный напиток</i>	Ккал-67, Бел-2, Жир-2, Угл-10
Итого за Завтрак		Ккал-339, Бел-10, Жир-14, Угл-193
<u>Завтрак 2</u>		
100	сок яблочный 0,2	
Итого за Завтрак 2		
<u>Обед</u>		
180	суп картофельный с пишеном <i>картофель, лук репчатый, морковь св., крупа пишено илифованное, соль йодированная, масло подсолнечное раф., зелень(укроп, петрушка)</i>	Ккал-89, Бел-4, Жир-6, Угл-15
70	Тефтели из мяса говядины <i>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%</i>	Ккал-145, Бел-10, Жир-8, Угл-9
30	Соус томатный <i>томат-паста, морковь св., масло сладко-сливочное 72,5%, мука пшеничная в/с, лук репчатый, сахар-песок</i>	Ккал-23, Жир-1, Угл-2
120	каша ячневая вязкая <i>крупа ячневая, масло сладко-сливочное 72,5%</i>	Ккал-119, Бел-4, Жир-6, Угл-20
15	Хлеб из муки пшеничной	Ккал-36, Бел-1, Угл-7
30	Хлеб ржано-пшеничный	Ккал-68, Бел-2, Угл-14
150	Кисель из плодов шиповника (витаминный) <i>сахар-песок, крахмал картофельный, шиповник</i>	Ккал-87, Бел-3, Жир-5, Угл-22
40	Помидор свежий	Ккал-8, Угл-1
Итого за Обед		Ккал-575, Бел-24, Жир-26, Угл-90
<u>Полдник</u>		
150/7/5	Чай с лимоном <i>лимоны, сахар-песок, чай черный</i>	Ккал-27, Угл-6
180	Каша геркулесовая жидкая молочная <i>молоко питьевое пастериз. 2,5%, крупа геркулес, сахар-песок, масло сладко-сливочное 72,5%</i>	Ккал-159, Бел-6, Жир-9, Угл-21
60	пирожок с картофелем и луком <i>яйцо куриное пищевое, мука пшеничная в/с, картофель, молоко питьевое пастериз. 2,5%, лук репчатый, масло подсолнечное раф., сахар-песок, масло сладко-сливочное 72,5%, дрожжи сухие</i>	Ккал-271, Бел-12, Жир-12, Угл-28
Итого за Полдник		Ккал-457, Бел-18, Жир-21, Угл-55
<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

Столешников 124 95.