


# Корпус № 1

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u><b>Завтрак</b></u>		
205	<b>Каша пшеничная молочная жидкая</b>	Ккал-239, Б-8, Ж-7, У-35
1	<b>Яйцо вареное</b>	Ккал-63, Б-5, Ж-5
200	<b>Какао с молоком</b>	Ккал-138, Б-4, Ж-3, У-25
70	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-165, Б-6, Ж-1, У-33
90	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-212, Б-7, Ж-1, У-43
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-817, Б-30, Ж-17, У-136
<u><b>Завтрак 2</b></u>		
200	<b>Сок фруктовый</b>	Ккал-9, У-2
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-9, У-2
<u><b>Обед</b></u>		
250	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b>	Ккал-129, Б-3, Ж-3, У-21
200	<b>Капуста тушеная</b>	Ккал-178, Б-3, Ж-8, У-8
90	<b>Котлета куриная припущенная</b>	Ккал-209, Б-11, Ж-7, У-6
100	<b>Салат из свеклы с солеными огурцами</b>	Ккал-129, Б-2, Ж-9, У-7
200	<b>Напиток морковно-яблочный</b>	Ккал-57, Б-1, У-14
80	<b>Хлеб ржаной</b>	Ккал-178, Б-6, У-36
120	<b>Хлеб ржаной</b>	Ккал-266, Б-9, Ж-1, У-54
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-1 146, Б-35, Ж-28, У-146
<u><b>Полдник</b></u>		
40	<b>Булочка российская</b>	Ккал-131, Б-3, Ж-3, У-18
150	<b>Молоко кипяченое</b>	Ккал-80, Б-4, Ж-4, У-7
1	<b>Фрукт</b>	Ккал-46, У-11
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-257, Б-7, Ж-7, У-36
<u><b>Ужин</b></u>		
200	<b>Картофель отварной</b>	Ккал-222, Б-4, Ж-7, У-13
120	<b>Гуляш из говядины</b>	Ккал-61, Б-1, Ж-5, У-4
200/10	<b>Чай с сахаром</b>	Ккал-39, У-10
70	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-165, Б-6, Ж-1, У-33
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-487, Б-11, Ж-13, У-60
<u><b>Ужин 2</b></u>		
150	<b>Вяшенка</b>	Ккал-87, Б-4, Ж-4, У-7
<b>Итого за Ужин 2</b>		Ккал-87, Б-4, Ж-4, У-7
<b>Итого за день</b>		Ккал-2 803, Б-87, Ж-69, У-387



Диетсестра  Э.Р. Юрковская