

## Корпус № 1

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u><b>Завтрак</b></u>		
150	<b>Омлет натуральный</b>	Ккал-113, Б-2, Ж-9, У-3
20	<b>Сыр</b>	Ккал-68, 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-696, Б-24, Ж-19, У-104
<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 бобовыми</b>	Ккал-147, Б-5, Ж-4, У-22
200	<b>Картофельная запеканка с мясом</b>	Ккал-235, Б-3, Ж-12, У-27
50	<b>Соус томатный</b>	
100	<b>Салат из моркови</b>	Ккал-130, Б-1, Ж-10, У-9
200	<b>Компот из свежих яблок</b>	Ккал-75, У-19
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-1 031, Б-24, Ж-27, У-167
<u><b>Полдник</b></u>		
40	<b>Булочка молочная</b>	Ккал-124, Б-4, Ж-2, 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-250, Б-8, Ж-6, У-36
<u><b>Ужин</b></u>		
205	<b>Рагу из овощей</b>	Ккал-203, Б-4, Ж-10, У-24
100	<b>Котлета рыбная</b>	Ккал-123, Б-13, Ж-2, У-8
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-530, Б-23, Ж-13, У-75
<u><b>Ужин 2</b></u>		
150	<b>Ряженка</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-2 603, Б-83, Ж-69, У-391

Директор \_\_\_\_\_ Т.Н. Крутикова

Диетсестра  Э.Р. Юрковская