

Корпус № 1

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	<i>Запеканка из творога</i>	Ккал-336, Б-19, Ж-16, У-23
30	<i>Сгущенное молоко с сахаром</i>	
200	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	Ккал-83, Б-1, Ж-1, У-17
70	<i>Хлеб пшеничный</i>	Ккал-165, Б-6, Ж-1, У-33
90	<i>Хлеб пшеничный</i>	Ккал-212, Б-7, Ж-1, У-43
Итого за Завтрак		Ккал-796, Б-33, Ж-19, У-116
<u>Завтрак 2</u>		
200	<i>Сок фруктовый</i>	Ккал-9, У-2
Итого за Завтрак 2		Ккал-9, У-2
<u>Обед</u>		
100	<i>Салат из свеклы с чесноком</i>	Ккал-134, Б-1, Ж-9, У-8
250	<i>Щи из свежей капусты с картофелем</i>	Ккал-96, Б-2, Ж-5, У-7
180	<i>Макаронные изделия отварные</i>	Ккал-261, Б-6, Ж-6, У-27
200	<i>Макаронные изделия отварные</i>	Ккал-290, Б-7, Ж-7, У-30
70/70	<i>Рыба, тушенная в томате с овощами</i>	Ккал-155, Б-12, Ж-7, У-5
200	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	Ккал-115, Б-1, У-31
80	<i>Хлеб ржаной</i>	Ккал-178, Б-6, У-36
Итого за Обед		Ккал-1 229, Б-35, Ж-34, У-144
<u>Полдник</u>		
1	<i>Печенье</i>	Ккал-94, Б-3, Ж-1, У-19
150	<i>Молоко кипяченое</i>	Ккал-80, Б-4, Ж-4, У-7
1	<i>Фрукт</i>	Ккал-46, У-11
Итого за Полдник		Ккал-220, Б-7, Ж-5, У-37
<u>Ужин</u>		
150	<i>Картофель отварной</i>	Ккал-166, Б-3, Ж-5, У-10
100	<i>Котлета из говядины</i>	Ккал-296, Б-18, Ж-15, У-8
200/10	<i>Чай с сахаром</i>	Ккал-39, У-10
70	<i>Хлеб пшеничный</i>	Ккал-165, Б-6, Ж-1, У-33
Итого за Ужин		Ккал-666, Б-27, Ж-21, У-61
<u>Ужин 2</u>		
150	<i>Кефир</i>	Ккал-104, Б-5, Ж-5, У-8
Итого за Ужин 2		Ккал-104, Б-5, Ж-5, У-8
Итого за день		Ккал-3 024, Б-107, Ж-84, У-368