


Корпус № 1

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
205	Каша овсяная из Геркулеса" жидкая	Ккал-215, Б-7, Ж-8, У-28
20	Сыр	Ккал-68, Б-5, Ж-5
200	Кофейный напиток с молоком	Ккал-83, Б-1, Ж-1, У-17
70	Хлеб пшеничный	Ккал-165, Б-6, Ж-1, У-33
90	Хлеб пшеничный	Ккал-212, Б-7, Ж-1, У-43
Итого за Завтрак		Ккал-743, Б-26, Ж-16, У-121
<u>Завтрак 2</u>		
200	Сок фруктовый	Ккал-9, У-2
Итого за Завтрак 2		Ккал-9, У-2
<u>Обед</u>		
100	Салат витаминный	Ккал-138, Б-1, Ж-10, У-11
250	Борщ с капустой и картофелем	Ккал-118, Б-2, Ж-6, У-8
200	Картофельное пюре	Ккал-213, Б-4, Ж-8, У-9
70/40	Печень говяжья по-строгановски	Ккал-101, Б-1, Ж-10, У-2
200	Напиток морковно-яблочный	Ккал-57, Б-1, У-14
80	Хлеб ржаной	Ккал-178, Б-6, У-36
120	Хлеб ржаной	Ккал-266, Б-9, Ж-1, У-54
Итого за Обед		Ккал-1 071, Б-24, Ж-35, У-134
<u>Полдник</u>		
40	Булочка российская	Ккал-131, Б-3, Ж-3, У-18
150	Молоко кипяченое	Ккал-80, Б-4, Ж-4, У-7
1	Фрукт	Ккал-46, У-11
Итого за Полдник		Ккал-257, Б-7, Ж-7, У-36
<u>Ужин</u>		
150	Рис припущенный	Ккал-214, Б-4, Ж-5, У-36
120	Рыба, запеченная в омлете	Ккал-193, Б-12, Ж-7, У-5
200/10	Чай с сахаром	Ккал-39, У-10
70	Хлеб пшеничный	Ккал-165, Б-6, Ж-1, У-33
Итого за Ужин		Ккал-611, Б-22, Ж-13, У-84
<u>Ужин 2</u>		
	Йогурт	Ккал-87, Б-4, Ж-4, У-7
Итого за Ужин 2		Ккал-87, Б-4, Ж-4, У-7
Итого за день		Ккал-2 778, Б-83, Ж-75, У-384
Диетсестра 		Э.Р. Юрковская

