

# Корпус № 1

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
205	<b>Каша гречневая вязкая на молоке</b>	Ккал-253, Б-9, Ж-8, У-38
65	<b>Омлет натуральный</b>	Ккал-49, Б-1, Ж-4, У-1
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	Ккал-83, Б-1, Ж-1, У-17
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-762, Б-24, Ж-15, У-132
<u>Завтрак 2</u>		
200	<b>Сок фруктовый</b>	Ккал-9, У-2
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-9, У-2
<u>Обед</u>		
100	<b>Салат из свеклы с солеными огурцами</b>	Ккал-129, Б-2, Ж-9, У-7
250	<b>Суп картофельный с рыбой</b>	Ккал-186, Б-14, Ж-5, У-20
205	<b>Рагу из овощей</b>	Ккал-203, Б-4, Ж-10, У-24
100	<b>Котлета куриная припущенная</b>	Ккал-232, Б-12, Ж-8, У-6
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	Ккал-115, Б-1, У-31
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-1 309, Б-48, Ж-33, У-178
<u>Полдник</u>		
1	<b>Фрукт</b>	Ккал-46, У-11
150	<b>Молоко кипяченое</b>	Ккал-80, Б-4, Ж-4, У-7
1	<b>Печенье</b>	Ккал-94, Б-3, Ж-1, У-19
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-220, Б-7, Ж-5, У-37
<u>Ужин</u>		
200	<b>Плов из отварной говядины</b>	Ккал-391, Б-24, Ж-20, У-35
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-595, Б-30, Ж-21, У-78
<b>Итого за день</b>		Ккал-2 895, Б-109, Ж-74, У-427



Диетсестра  Э.Р. Юрковская