

Корпус № 1

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
250	Суп молочный с крупой	Ккал-179, Б-6, Ж-6, У-23
20	Сыр	Ккал-68, Б-5, Ж-5
200	Какао с молоком	Ккал-138, Б-4, Ж-3, У-25
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-762, Б-28, Ж-16, У-124
<u>Завтрак 2</u>		
200	Сок фруктовый	Ккал-9, У-2
Итого за Завтрак 2		Ккал-9, У-2
<u>Обед</u>		
250	Свекольник	Ккал-129, Б-2, Ж-5, У-9
100	Котлета из говядины	Ккал-296, Б-18, Ж-15, У-8
150	Каша гречневая рассыпчатая	Ккал-270, Б-8, Ж-7, У-42
180	Каша гречневая рассыпчатая	Ккал-323, Б-10, Ж-8, У-50
60	Икра кабачковая	
200	Компот из смеси сухофруктов	Ккал-115, Б-1, У-31
80	Хлеб ржаной	Ккал-178, Б-6, У-36
120	Хлеб ржаной	Ккал-266, Б-9, Ж-1, У-54
Итого за Обед		Ккал-1 577, Б-54, Ж-36, У-230
<u>Полдник</u>		
1	Печенье	Ккал-94, Б-3, Ж-1, У-19
150	Молоко кипяченое	Ккал-80, Б-4, Ж-4, У-7
1	Фрукт	Ккал-46, У-11
Итого за Полдник		Ккал-220, Б-7, Ж-5, У-37
<u>Ужин</u>		
150	Картофельное пюре	Ккал-160, Б-3, Ж-6, У-7
95	Рыба, запеченная с яйцом	Ккал-213, Б-11, Ж-7, У-9
200/10	Чай с сахаром	Ккал-39, У-10
70	Хлеб пшеничный	Ккал-165, Б-6, Ж-1, У-33
Итого за Ужин		Ккал-577, Б-20, Ж-14, У-59
<u>Ужин 2</u>		
150	Вяшенка	Ккал-87, Б-4, Ж-4, У-7
Итого за Ужин 2		Ккал-87, Б-4, Ж-4, У-7
Итого за день		Ккал-3 232, Б-113, Ж-75, У-459



Диетсестра  Э.Р. Юрковская