
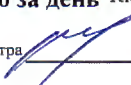


# Корпус № 1

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u><b>Завтрак</b></u>		
205	<b>Каша манная молочная жидкая</b>	Ккал-209, Б-6, Ж-6, У-31
20	<b>Сыр</b>	Ккал-68, Б-5, Ж-5
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-737, Б-25, Ж-14, У-124
<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>		
100	<b>Салат из белокочанной капусты с яблоками</b>	Ккал-123, Б-1, Ж-10, У-7
250	<b>Суп картофельный с бобовыми</b>	Ккал-147, Б-5, Ж-4, У-22
100	<b>Котлета рыбная любительская</b>	Ккал-109, Б-11, Ж-3, У-6
200	<b>Картофельное пюре</b>	Ккал-213, Б-4, Ж-8, У-9
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-1 151, Б-37, Ж-26, У-165
<u><b>Полдник</b></u>		
1	<b>Печенье</b>	Ккал-94, Б-3, Ж-1, У-19
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-220, Б-7, Ж-5, У-37
<u><b>Ужин</b></u>		
200/10	<b>Чай с сахаром</b>	Ккал-39, У-10
200	<b>Капуста тушеная</b>	Ккал-178, Б-3, Ж-8, У-8
100	<b>Котлета из говядины</b>	Ккал-296, Б-18, Ж-15, У-8
70	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-165, Б-6, Ж-1, У-33
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-678, Б-27, Ж-24, У-59
<u><b>Ужин 2</b></u>		
150	<b>Йогурт</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-2 882, Б-100, Ж-73, У-394
		Диегестра  Э.Р. Юрковская