

Корпус № 1

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Запеканка из творога	Ккал-336, Б-19, Ж-16, У-23
30	Сгущенное молоко с сахаром	
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-796, Б-33, Ж-19, У-116
<u>Завтрак 2</u>		
200	Сок фруктовый	Ккал-9, У-2
Итого за Завтрак 2		Ккал-9, У-2
<u>Обед</u>		
100	Салат из моркови и яблок	Ккал-128, Б-1, Ж-10, У-8
250	Рассольник домашний	Ккал-139, Б-2, Ж-6, У-16
70/40	Печень говяжья по-строгановски	Ккал-101, Б-1, Ж-10, У-2
180	Макаронные изделия отварные	Ккал-261, Б-6, Ж-6, У-27
200	Макаронные изделия отварные	Ккал-290, Б-7, Ж-7, У-30
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-1 478, Б-33, Ж-40, У-204
<u>Полдник</u>		
150	Молоко кипяченое	Ккал-80, Б-4, Ж-4, У-7
1	Фрукт	Ккал-46, У-11
1	Печенье	Ккал-94, Б-3, Ж-1, У-19
Итого за Полдник		Ккал-220, Б-7, Ж-5, У-37
<u>Ужин</u>		
200/10	Чай с сахаром	Ккал-39, У-10
100	Рыба, запеченная с яйцом	Ккал-224, Б-11, Ж-8, У-10
150	Рис припущенный	Ккал-214, Б-4, Ж-5, У-36
70	Хлеб пшеничный	Ккал-165, Б-6, Ж-1, У-33
Итого за Ужин		Ккал-642, Б-21, Ж-14, У-89
Итого за день		Ккал-3 145, Б-94, Ж-78, У-448



Диетсестра  Э.Р. Юрковская