

07.12.2021 (вторник)

Корпус № 1

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	---

Завтрак

205	Каша Дружба"	Ккал-191, Б-5, Ж-7, У-27
200	Кофейный напиток с молоком	Ккал-83, Б-1, Ж-1, У-17
20	Сыр	Ккал-68, Б-5, Ж-5
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-719, Б-24, Ж-15, У-120Завтрак 2

200	Сок фруктовый	Ккал-9, У-2
-----	----------------------	-------------

Итого за Завтрак 2 Ккал-9, У-2Обед

60	Огурец консервированный	Ккал-11, Б-2, У-1
250	Суп-пюре из разных овощей	Ккал-108, Б-3, Ж-5, У-13
220	Жаркое по-домашнему	Ккал-354, Б-21, Ж-19, У-13
250	Жаркое по-домашнему	Ккал-402, Б-24, Ж-22, У-15
200	Компот из свежих яблок	Ккал-75, У-19
80	Хлеб ржаной	Ккал-178, Б-6, У-36
120	Хлеб ржаной	Ккал-266, Б-9, Ж-1, У-54

Итого за Обед Ккал-1 394, Б-65, Ж-47, У-151Полдник

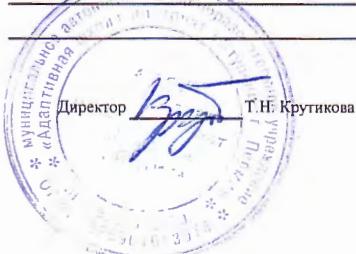
40	Булочка молочная	Ккал-124, Б-4, Ж-2, У-18
150	Молоко кипяченое	Ккал-80, Б-4, Ж-4, У-7
1	Фрукт	Ккал-46, У-11

Итого за Полдник Ккал-250, Б-8, Ж-6, У-36Ужин

205	Рагу из овощей	Ккал-203, Б-4, Ж-10, У-24
100	Омлет натуральный	Ккал-75, Б-1, Ж-6, У-2
200/10	Чай с сахаром	Ккал-39, У-10
70	Хлеб пшеничный	Ккал-165, Б-6, Ж-1, У-33

Итого за Ужин Ккал-482, Б-11, Ж-17, У-69Ужин 2

150	Кефир	Ккал-104, Б-5, Ж-5, У-8
-----	--------------	-------------------------

Итого за Ужин 2 Ккал-104, Б-5, Ж-5, У-8**Итого за день** Ккал-2 958, Б-113, Ж-90, У-386Диетсестра 

Э.Р. Юрковская