

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	Ккал-99, Б-2, Ж-3, У-17
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-895, Б-35, Ж-22, У-133
<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 свеклы с чесноком	Ккал-134, Б-1, Ж-9, У-8
250	Щи из свежей капусты с картофелем	Ккал-96, Б-2, Ж-5, У-7
180	Макаронные изделия отварные	Ккал-261, Б-6, Ж-6, У-27
200	Макаронные изделия отварные	Ккал-290, Б-7, Ж-7, У-30
70/70	Рыба, тушенная в томате с овощами	Ккал-155, Б-12, Ж-7, У-5
200	Компот из смеси сухофруктов	Ккал-115, Б-1, У-31
80	Хлеб ржаной	Ккал-178, Б-6, У-36
Итого за Обед		Ккал-1 229, Б-35, Ж-34, У-144
<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	Картофель отварной	Ккал-166, Б-3, Ж-5, У-10
100	Котлета из говядины	Ккал-296, Б-18, Ж-15, У-8
200/10	Чай с сахаром	Ккал-39, У-10
70	Хлеб пшеничный	Ккал-165, Б-6, Ж-1, У-33
Итого за Ужин		Ккал-666, Б-27, Ж-21, У-61
<u>Ужин 2</u>		
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-3 123, Б-109, Ж-87, У-385



Диетсестра Э.Р. Юрковская