

Корпус № 1

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
205	Каша манная молочная жидкая	Ккал-209, Б-6, Ж-6, У-31
20	Сыр	Ккал-68, Б-5, Ж-5
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-737, Б-25, Ж-14, У-124
<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 белокочанной капусты с яблоками	Ккал-123, Б-1, Ж-10, У-7
250	Суп картофельный с бобовыми	Ккал-147, Б-5, Ж-4, У-22
100	Котлета рыбная любительская	Ккал-109, Б-11, Ж-3, У-6
200	Картофельное пюре	Ккал-213, Б-4, Ж-8, У-9
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-1 151, Б-37, Ж-26, У-165
<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>		
200/10	Чай с сахаром	Ккал-39, У-10
200	Капуста тушеная	Ккал-178, Б-3, Ж-8, У-8
100	Котлета из говядины	Ккал-296, Б-18, Ж-15, У-8
70	Хлеб пшеничный	Ккал-165, Б-6, Ж-1, У-33
Итого за Ужин		Ккал-678, Б-27, Ж-24, У-59
<u>Ужин 2</u>		
150	Йогурт	Ккал-87, Б-4, Ж-4, У-7
Итого за Ужин 2		Ккал-87, Б-4, Ж-4, У-7
Итого за день		Ккал-2 882, Б-100, Ж-73, У-394

Директор  Т.Н. Крутикова

Диетсестра  Э.Р. Юрковская

