

Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
35	Бутерброд с маслом(25/10) * <i>Батон, Масло сливочное</i>	Жиры-6, Калорийность-97, Белки-2, Углеводы-10
180	Какао с молоком(180) * <i>Какао-порошок, Молоко, Сахар</i>	Жиры-4, Углеводы-13, Белки-4, Калорийность-89
200	Каша овсяная ("Геркулес")(200) * <i>Масло сливочное, Молоко, Овсяные хлопья "Геркулес", Сахар</i>	Углеводы-20, Белки-5, Жиры-7, Калорийность-157
415	Итого за Завтрак	Жиры-17, Калорийность-343, Белки-11, Углеводы-43
Завтрак 2		
200	Сок фруктовый(200) * <i>Сок разный</i>	Калорийность-90, Жиры-0, Углеводы-20, Белки-1
200	Итого за Завтрак 2	Калорийность-90, Жиры-0, Углеводы-20, Белки-1
Обед		
55	Салат из свежих помидоров и огурцов(50) <i>Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы, Помидоры</i>	Калорийность-38, Жиры-3, Углеводы-2, Белки-1
30	Хлеб пшеничный 30(30) * <i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-15, Жиры-0
200	Щи из квашеной капусты с картофелем(200) * <i>Капуста квашеная, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Морковь, Сметана, Томатное пюре, Укроп</i>	Жиры-6, Белки-3, Углеводы-14, Калорийность-127
5	Соль(5) * <i>Соль</i>	
180	Компот из сушеных фруктов(180) * <i>Сахар, Сухофрукты (смесь)</i>	Калорийность-16, Углеводы-8
50	Хлеб ржаной(50) * <i>Хлеб ржаной</i>	Углеводы-8, Белки-1, Жиры-0, Калорийность-43
200	Жаркое по-домашнему с <i>Говядина, Картофель, Лук репчатый, Масло сливочное, Морковь, Томатное пюре, Чеснок</i>	Калорийность-374, Белки-19, Жиры-16, Углеводы-41
720	Итого за Обед	Калорийность-674, Жиры-25, Углеводы-88, Белки-26
Полдник		
20	Хлеб пшеничный 20 * <i>Хлеб пшеничный</i>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47
200	Кофейный напиток (с) <i>Кофейный напиток, Сахар</i>	Калорийность-67, Углеводы-15, Жиры-1, Белки-1
20	Пряники(20) * <i>Пряники "Детские"</i>	Углеводы-6, Калорийность-12, Белки-0
150	Запеканка из творога с морковью(с) <i>Крупа манная, Масло растительное, Молоко, Морковь, Сахар, Сметана, Творог, Яйцо</i>	Белки-15, Углеводы-16, Калорийность-163, Жиры-10
25	Соус молочный (сладкий)(25) * <i>Ванилин, Масло сливочное, Молоко, Мука пшеничная, Сахар</i>	Жиры-3, Углеводы-8, Калорийность-50, Белки-1
415	Итого за Полдник	Белки-19, Углеводы-55, Калорийность-339, Жиры-14
1 750	Итого за день	Жиры-56, Калорийность-1 446, Белки-57, Углеводы-206

Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Кофейный напиток с молоком (с) * <i>Кофейный напиток, Молоко, Сахар</i>	Жиры-4, Калорийность-103, Углеводы-15, Белки-5
47	Бутерброд с сыром(25/10/12) * <i>Батон, Масло сливочное, Сыр российский</i>	Калорийность-164, Жиры-12, Углеводы-10, Белки-4
200	Суп молочный с рисовой крупой(200) * <i>Крупа рисовая, Масло сливочное, Молоко, Сахар</i>	Калорийность-158, Углеводы-21, Белки-5, Жиры-6
427	Итого за Завтрак	Жиры-22, Калорийность-425, Углеводы-46, Белки-14
<u>Завтрак 2</u>		
100	Бананы(100) * <i>Бананы</i>	Жиры-1, Калорийность-113, Белки-2, Углеводы-27
100	Итого за Завтрак 2	Жиры-1, Калорийность-113, Белки-2, Углеводы-27
<u>Обед</u>		
204	Капуста тушеная с мясом сад <i>Говядина, Капуста белокочанная, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сливочное, Морковь, Томатное пюре, Чеснок</i>	Углеводы-20, Калорийность-300, Жиры-18, Белки-20
200	Суп картофельный с макаронными изделиями(200) * <i>Картофель, Лук репчатый, Макароны, вермишель, лапша, Масло растительное, Морковь, Сметана, Укроп</i>	Углеводы-34, Жиры-8, Калорийность-227, Белки-7
5	Соль(5) * <i>Соль</i>	
20	Хлеб ржаной(50) * <i>Хлеб ржаной</i>	Углеводы-8, Белки-1, Жиры-0, Калорийность-43
30	Хлеб пшеничный 30(30) * <i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-15, Жиры-0
180	Компот из свежих яблок (180) * <i>Сахар, Яблоки свежие</i>	Калорийность-34, Углеводы-11
639	Итого за Обед	Углеводы-88, Калорийность-680, Жиры-26, Белки-30
<u>Полдник</u>		
25	Вафли(12) * <i>Вафли</i>	
20	Хлеб пшеничный 20(20) * <i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-51, Жиры-0, Углеводы-10, Белки-2
60	Салат из горошка зеленого консервированного (60) <i>Горошек зеленый конс., Масло растительное</i>	Жиры-3, Углеводы-5, Калорийность-56, Белки-2
190	Чай с лимоном(176/7/7) * <i>Лимоны, Сахар, Чай высшего и 1-го сорта</i>	Углеводы-6, Калорийность-12, Белки-0
143	Картофель отварной (с) <i>Картофель, Масло сливочное</i>	Углеводы-31, Белки-4, Жиры-4, Калорийность-188
60	Сельдь с луком(60) * <i>Лук репчатый, Масло растительное, Сельдь соленая</i>	Белки-4, Углеводы-3, Калорийность-73, Жиры-4
498	Итого за Полдник	Калорийность-380, Жиры-11, Углеводы-55, Белки-12
1 664	Итого за день	Жиры-60, Калорийность-1 598, Углеводы-216, Белки-58

Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Суп молочный с пшенной крупой(200) * <i>Крупа пшено, Масло сливочное, Молоко, Сахар</i>	Жиры-8, Калорийность-204, Белки-8, Углеводы-28
35	Бутерброд с маслом(25/10) * <i>Батон, Масло сливочное</i>	Жиры-6, Калорийность-97, Белки-2, Углеводы-10
180	Чай с молоком(180) * <i>Молоко, Сахар, Чай высшего и 1-го сорта</i>	Калорийность-110, Белки-5, Углеводы-15, Жиры-4
415	Итого за Завтрак	Жиры-18, Калорийность-411, Белки-15, Углеводы-53
<u>Завтрак 2</u>		
180	Снежок (180) * <i>Напиток кисломолочный "Снежок"</i>	Жиры-6, Белки-5, Углеводы-12, Калорийность-120
180	Итого за Завтрак 2	Жиры-6, Белки-5, Углеводы-12, Калорийность-120
<u>Обед</u>		
5	Соль(5) * <i>Соль</i>	
50	Хлеб ржаной(50) * <i>Хлеб ржаной</i>	Углеводы-8, Белки-1, Жиры-0, Калорийность-43
30	Хлеб пшеничный 30(30) * <i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-15, Жиры-0
180	Компот из сушеных фруктов(180) * <i>Сахар, Сухофрукты (смесь)</i>	Калорийность-16, Углеводы-8
100	Гуляш из мяса птицы(76/25) *с <i>Лук репчатый, Масло растительное, Масло сливочное, Морковь, Мука пшеничная, Томатное пюре, филе грудной части из мяса ЦБ</i>	Углеводы-6, Жиры-17, Калорийность-237, Белки-15
107	каша гречневая с <i>Крупа гречневая, Масло сливочное</i>	Калорийность-128, Углеводы-30, Белки-5, Жиры-5
200	Суп картофельный с бобовыми(200) * <i>Горох, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Морковь, Укроп</i>	Белки-6, Жиры-5, Калорийность-166, Углеводы-22
58	Салат из соленых огурцов с луком(с) <i>Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы соленые</i>	Белки-1, Жиры-3, Углеводы-1, Калорийность-37
730	Итого за Обед	Углеводы-90, Белки-30, Жиры-30, Калорийность-703
<u>Полдник</u>		
200	Напиток Витаминизированный <i>валетек (витошка)напиток</i>	Углеводы-1, Калорийность-15
20	Хлеб пшеничный 20 * <i>Хлеб пшеничный</i>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47
100	Киви (100) <i>Киви</i>	
25	Соус молочный (сладкий)(25) * <i>Ванилин, Масло сливочное, Молоко, Мука пшеничная, Сахар</i>	Жиры-3, Углеводы-8, Калорийность-50, Белки-1
100	Рожок (100) * <i>Рожок</i>	Жиры-7, Калорийность-144, Углеводы-51, Белки-6
150	Запеканка из творога (150) * <i>Крахмал картофельный, Крупа манная, Масло сливочное, Сахар, Сметана, Творог, Яйцо</i>	Калорийность-0, Белки-0, Углеводы-0, Жиры-0
595	Итого за Полдник	Углеводы-70, Калорийность-256, Белки-9, Жиры-10
1 920	Итого за день	Жиры-64, Калорийность-1 490, Белки-59, Углеводы-225

Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Суп молочный с макаронными изделиями(200) * <i>Макароны, вермишель, лапша, Масло сливочное, Молоко, Сахар</i>	Углеводы-15, Белки-6, Калорийность-156, Жиры-8
180	Какао с молоком(180) * <i>Какао-порошок, Молоко, Сахар</i>	Жиры-4, Углеводы-13, Белки-4, Калорийность-89
47	Бутерброд с сыром(25/10/12) * <i>Батон, Масло сливочное, Сыр российский</i>	Калорийность-164, Жиры-12, Углеводы-10, Белки-4
427	Итого за Завтрак	Углеводы-38, Белки-14, Калорийность-409, Жиры-24
<u>Завтрак 2</u>		
200	Сок фруктовый(200) * <i>Сок разный</i>	Калорийность-90, Жиры-0, Углеводы-20, Белки-1
200	Итого за Завтрак 2	Калорийность-90, Жиры-0, Углеводы-20, Белки-1
<u>Обед</u>		
5	Соль(5) * <i>Соль</i>	
50	Хлеб ржаной(50) * <i>Хлеб ржаной</i>	Углеводы-8, Белки-1, Жиры-0, Калорийность-43
30	Хлеб пшеничный 30(30) * <i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-15, Жиры-0
180	Компот из свежих яблок (180) * <i>Сахар, Яблоки свежие</i>	Калорийность-34, Углеводы-11
200	Суп крестьянский 200 <i>Картофель, Крупа пшено, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сливочное, Морковь, Сметана, Укроп</i>	Калорийность-129, Углеводы-15, Жиры-6, Белки-2
205	Плов из мяса птицы *(с) <i>Крупа рисовая, Лук репчатый, Масло сливочное, Морковь, Томатное пюре, Чеснок, филе грудной части из мяса ЦБ</i>	Углеводы-31, Жиры-27, Белки-26, Калорийность-375
50	Салат из свеклы с зеленым горошком(53) * <i>Горошек зеленый конс., Масло растительное, Свекла</i>	Калорийность-94, Жиры-6, Углеводы-8, Белки-1
720	Итого за Обед	Углеводы-88, Белки-32, Жиры-39, Калорийность-751
<u>Полдник</u>		
203	Рыба, запеченная с картофелем(203) *(с) <i>Картофель, Масло сливочное, Минтай (филе), Молоко, Мука пшеничная</i>	Белки-17, Калорийность-230, Углеводы-14, Жиры-8
50	Огурцы свежие (с) <i>Огурцы</i>	Жиры-0, Белки-0, Углеводы-1, Калорийность-8
190	Чай с лимоном(176/7/7) * <i>Лимоны, Сахар, Чай высшего и 1-го сорта</i>	Углеводы-6, Калорийность-12, Белки-0
20	Хлеб пшеничный 20(20) * <i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-51, Жиры-0, Углеводы-10, Белки-2
25	Вафли сад <i>Вафли</i>	Углеводы-22, Калорийность-133, Жиры-4, Белки-1
488	Итого за Полдник	Белки-20, Калорийность-434, Углеводы-53, Жиры-12
1 835	Итого за день	Углеводы-199, Белки-67, Калорийность-1 684, Жиры-75

Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша вязкая гречневая(200) * <i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Молоко, Сахар</i>	Калорийность-155, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-24
180	Чай с молоком(180) * <i>Молоко, Сахар, Чай высшего и 1-го сорта</i>	Калорийность-110, Белки-5, Углеводы-15, Жиры-4
35	Бутерброд с маслом(25/10) * <i>Батон, Масло сливочное</i>	Жиры-6, Калорийность-97, Белки-2, Углеводы-10
415	Итого за Завтрак	Калорийность-362, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-49
<u>Завтрак 2</u>		
180	йогурт(180) * <i>Йогурт 2,5% жирности</i>	Белки-9, Калорийность-108, Жиры-5, Углеводы-6
180	Итого за Завтрак 2	Белки-9, Калорийность-108, Жиры-5, Углеводы-6
<u>Обед</u>		
5	Соль(5) * <i>Соль</i>	
200	Запеканка из печени с рисом с <i>Крупа рисовая, Лук репчатый, Масло сливочное, Печень говяжья, Яйцо</i>	Углеводы-27, Калорийность-330, Белки-24, Жиры-14
50	Хлеб ржаной(50) * <i>Хлеб ржаной</i>	Углеводы-8, Белки-1, Жиры-0, Калорийность-43
180	Компот из сушеных фруктов(180) * <i>Сахар, Сухофрукты (смесь)</i>	Калорийность-16, Углеводы-8
30	Хлеб пшеничный 30(30) * <i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-15, Жиры-0
50	салат из отварной моркови с кукурузой консервированной (с) <i>Кукуруза конс., Масло растительное, Морковь</i>	Жиры-2, Белки-2, Углеводы-6, Калорийность-49
180	Борщ с капустой и картофелем(180) * <i>Капуста белокочанная, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Морковь, Свекла, Сметана, Томатное пюре, Укроп, Чеснок</i>	Калорийность-189, Белки-5, Углеводы-26, Жиры-6
695	Итого за Обед	Углеводы-90, Калорийность-703, Белки-34, Жиры-22
<u>Полдник</u>		
100	Яблоки сад(100) <i>Яблоки свежие</i>	Углеводы-11, Калорийность-54
200	Напиток Витаминизированный <i>валетек (витошка)напиток</i>	Углеводы-1, Калорийность-15
150	Омлет натуральный с <i>Масло сливочное, Молоко, Яйцо</i>	Углеводы-5, Белки-28, Жиры-28, Калорийность-390
20	Хлеб пшеничный 20 * <i>Хлеб пшеничный</i>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47
50	Огурцы свежие (с) <i>Огурцы</i>	Жиры-0, Белки-0, Углеводы-1, Калорийность-8
100	Плюшка с сахаром <i>Плюшка с сахаром</i>	Калорийность-191, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-35
620	Итого за Полдник	Углеводы-63, Калорийность-705, Белки-36, Жиры-35
1 910	Итого за день	Калорийность-1 878, Белки-93, Жиры-78, Углеводы-208

Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Суп молочный с макаронными изделиями(200) * <i>Макароны, вермишель, лапша, Масло сливочное, Молоко, Сахар</i>	Углеводы-15, Белки-6, Калорийность-156, Жиры-8
35	Бутерброд с маслом(25/10) * <i>Батон, Масло сливочное</i>	Жиры-6, Калорийность-97, Белки-2, Углеводы-10
200	Чай с молоком(180) * <i>Молоко, Сахар, Чай высшего и 1-го сорта</i>	Калорийность-110, Белки-5, Углеводы-15, Жиры-4
435	Итого за Завтрак	Углеводы-40, Белки-13, Калорийность-363, Жиры-18
<u>Завтрак 2</u>		
200	Сок фруктовый(200) * <i>Сок разный</i>	Калорийность-90, Жиры-0, Углеводы-20, Белки-1
200	Итого за Завтрак 2	Калорийность-90, Жиры-0, Углеводы-20, Белки-1
<u>Обед</u>		
205	Жаркое по-домашнему с <i>Говядина, Картофель, Лук репчатый, Масло сливочное, Морковь, Томатное пюре, Чеснок</i>	Калорийность-374, Белки-19, Жиры-16, Углеводы-41
50	Салат из свежих помидоров и огурцов(50) <i>Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы, Помидоры</i>	Калорийность-38, Жиры-3, Углеводы-2, Белки-1
180	Компот из сушеных фруктов(180) * <i>Сахар, Сухофрукты (смесь)</i>	Калорийность-16, Углеводы-8
5	Соль(5) * <i>Соль</i>	
50	Хлеб ржаной(50) * <i>Хлеб ржаной</i>	Углеводы-8, Белки-1, Жиры-0, Калорийность-43
30	Хлеб пшеничный 30(30) * <i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-15, Жиры-0
200	Рассольник ленинградский(200) * <i>Картофель, Крупа перловая, Лук репчатый, Масло растительное, Морковь, Огурцы соленые, Укроп</i>	Углеводы-29, Калорийность-169, Жиры-4, Белки-4
720	Итого за Обед	Калорийность-716, Белки-27, Жиры-23, Углеводы-103
<u>Полдник</u>		
100	Яблоки сад(100) <i>Яблоки свежие</i>	Углеводы-11, Калорийность-54
20	Хлеб пшеничный 20(20) * <i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-51, Жиры-0, Углеводы-10, Белки-2
25	Сгущенное молоко(25) * <i>Молоко сгущенное</i>	Белки-2, Углеводы-12, Жиры-2, Калорийность-69
180	Кофейный напиток (с) <i>Кофейный напиток, Сахар</i>	Калорийность-67, Углеводы-15, Жиры-1, Белки-1
150	Запеканка из творога с <i>Крахмал картофельный, Крупа манная, Масло сливочное, Молоко, Сахар, Сметана, Творог, Яйцо</i>	Углеводы-25, Жиры-13, Белки-18, Калорийность-208
475	Итого за Полдник	Углеводы-73, Калорийность-449, Жиры-16, Белки-23
1 830	Итого за день	Углеводы-236, Белки-64, Калорийность-1 618, Жиры-57

Сад

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Какао с молоком(180) * <i>Какао-порошок, Молоко, Сахар</i>	Жиры-4, Углеводы-13, Белки-4, Калорийность-89
47	Бутерброд с сыром(25/10/12) * <i>Батон, Масло сливочное, Сыр российский</i>	Калорийность-164, Жиры-12, Углеводы-10, Белки-4
200	Каша вязкая гречневая(200) * <i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Молоко, Сахар</i>	Калорийность-155, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-24
427	Итого за Завтрак	Жиры-22, Углеводы-47, Белки-15, Калорийность-408
<u>Завтрак 2</u>		
180	Кефир.(180) * <i>Кефир</i>	Калорийность-106, Углеводы-7, Жиры-6, Белки-5
180	Итого за Завтрак 2	Калорийность-106, Углеводы-7, Жиры-6, Белки-5
<u>Обед</u>		
180	Компот из свежих яблок (180) * <i>Сахар, Яблоки свежие</i>	Калорийность-34, Углеводы-11
30	Хлеб пшеничный 30(30) * <i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-15, Жиры-0
50	Хлеб ржаной(50) * <i>Хлеб ржаной</i>	Углеводы-8, Белки-1, Жиры-0, Калорийность-43
5	Соль(5) * <i>Соль</i>	
200	Суп картофельный с макаронными изделиями(200) * <i>Картофель, Лук репчатый, Макароны, вермишель, лапша, Масло растительное, Морковь, Сметана, Укроп</i>	Углеводы-34, Жиры-8, Калорийность-227, Белки-7
220	Капуста тушеная с мясом сад <i>Говядина, Капуста белокочанная, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сливочное, Морковь, Томатное пюре, Чеснок</i>	Углеводы-20, Калорийность-300, Жиры-18, Белки-20
685	Итого за Обед	Калорийность-680, Углеводы-88, Белки-30, Жиры-26
<u>Полдник</u>		
72	Сельдь с луком(60) * <i>Лук репчатый, Масло растительное, филе сельди</i>	Белки-4, Углеводы-3, Калорийность-73, Жиры-4
20	Мармелад <i>Мармелад</i>	
50	Салат из горошка зеленого консервированного (60) <i>Горошек зеленый конс., Масло растительное</i>	Жиры-3, Углеводы-5, Калорийность-56, Белки-2
143	Картофель отварной (с) <i>Картофель, Масло сливочное</i>	Углеводы-31, Белки-4, Жиры-4, Калорийность-188
20	Хлеб пшеничный 20(20) * <i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-51, Жиры-0, Углеводы-10, Белки-2
190	Чай с лимоном(176/7/7) * <i>Лимоны, Сахар, Чай высшего и 1-го сорта</i>	Углеводы-6, Калорийность-12, Белки-0
495	Итого за Полдник	Белки-12, Углеводы-55, Калорийность-380, Жиры-11
1 787	Итого за день	Жиры-65, Углеводы-197, Белки-62, Калорийность-1 574

Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
35	Бутерброд с маслом(25/10) * <i>Батон, Масло сливочное</i>	Жиры-6, Калорийность-97, Белки-2, Углеводы-10
180	Кофейный напиток с молоком (с) * <i>Кофейный напиток, Молоко, Сахар</i>	Жиры-4, Калорийность-103, Углеводы-15, Белки-5
200	Суп молочный с рисовой крупой(200) * <i>Крупа рисовая, Масло сливочное, Молоко, Сахар</i>	Калорийность-158, Углеводы-21, Белки-5, Жиры-6
415	Итого за Завтрак	Жиры-16, Калорийность-358, Белки-12, Углеводы-46
<u>Завтрак 2</u>		
200	Сок фруктовый(200) * <i>Сок разный</i>	Калорийность-90, Жиры-0, Углеводы-20, Белки-1
200	Итого за Завтрак 2	Калорийность-90, Жиры-0, Углеводы-20, Белки-1
<u>Обед</u>		
200	Щи из квашеной капусты с картофелем(200) * <i>Капуста квашеная, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Морковь, Сметана, Томатное пюре, Укроп</i>	Жиры-6, Белки-3, Углеводы-14, Калорийность-127
100	Гуляш из мяса птицы(76/25) *с <i>Лук репчатый, Масло растительное, Масло сливочное, Морковь, Мука пшеничная, Томатное пюре, филе грудной части из мяса ЦБ</i>	Углеводы-6, Жиры-17, Калорийность-237, Белки-15
70	Салат из свеклы с <i>Масло растительное, Свекла</i>	Углеводы-5, Белки-1, Калорийность-61, Жиры-4
30	Хлеб пшеничный 30(30) * <i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-15, Жиры-0
50	Хлеб ржаной(50) * <i>Хлеб ржаной</i>	Углеводы-8, Белки-1, Жиры-0, Калорийность-43
5	Соль(5) * <i>Соль</i>	
180	Компот из сушеных фруктов(180) * <i>Сахар, Сухофрукты (смесь)</i>	Калорийность-16, Углеводы-8
107	каша гречневая с <i>Крупа гречневая, Масло сливочное</i>	Калорийность-128, Углеводы-30, Белки-5, Жиры-5
742	Итого за Обед	Жиры-32, Белки-27, Углеводы-86, Калорийность-688
<u>Полдник</u>		
100	Груши (100) сад <i>Груши</i>	
50	Икра кабачковая(50) * <i>Икра кабачковая</i>	Жиры-4, Белки-1, Углеводы-4, Калорийность-60
200	Напиток Витаминизированный <i>валетек (витошика)напиток</i>	Углеводы-1, Калорийность-15
20	Хлеб пшеничный 20 * <i>Хлеб пшеничный</i>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47
150	Макароны отварные с сыром(133) * <i>Макароны, вермишель, лапша, Масло сливочное, Сыр российский</i>	Жиры-10, Углеводы-6, Калорийность-127, Белки-5
520	Итого за Полдник	Жиры-14, Белки-8, Углеводы-21, Калорийность-249
1 877	Итого за день	Жиры-62, Калорийность-1 385, Белки-48, Углеводы-173

