

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

Завтрак

250

Каша пшеничная молочная жидкая

Ккал-281, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-32

молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, крупа пшеничная «артек», масло сливочное, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, вода

100

Творог пром.порционный

Ккал-125, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-15

20

Масло сливочное пром. в однократуп.

Ккал-151, Жиры-16

200

Какао на молоке

Ккал-170, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-22

молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, сахар, какао-порошок, вода

20

Хлеб пшеничный

Ккал-43, Белки-2, Углеводы-10

30

Хлеб ржано-пшеничный

Ккал-63, Белки-2, Углеводы-12

Итого за Завтрак Ккал-833, Белки-23, Жиры-39, Углеводы-91

2 Завтрак

280

Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)

Ккал-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28

200

Чай с сахаром

Ккал-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13

сахар, чай черный байховый, вода

35

Ирис пром.

Ккал-150, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-23

Итого за 2 Завтрак Ккал-326, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-64

Обед

300

Суп овощной со сметаной на бульоне курином или мясном

Ккал-71, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-11

картофель, капуста цветная свежая, горошек консервированный, морковь свежая, лук репчатый, сметана, масло сливочное, зелень сухая, укроп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

100

Бефстроганов из отварной говядины

Ккал-324, Белки-24, Жиры-23, Углеводы-8

говядина 1 категории, морковь свежая, сметана, молоко, лук репчатый, мука пшеничная, зелень сухая, масло растительное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, вода

100

Каша гречневая рассыпчатая

Ккал-356, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-53

крупа гречневая ядрица, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, вода

100

Перец сладкий тушеный

Ккал-53, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-4

перец сладкий свежий, лук зеленый, помидоры свежие, масло растительное, лук репчатый, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

200

Компот из кураги

Ккал-97, Углеводы-24

курага, сахар, вода

130

Хлеб пшеничный

Ккал-277, Белки-10, Углеводы-65

80

Хлеб ржано-пшеничный

Ккал-168, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-32

100

Огурцы свежие

Ккал-85, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-4

Итого за Обед Ккал-1 431, Белки-58, Жиры-44, Углеводы-201

Полдник

200	Сок фруктовый в ассортименте пром.	Ккал-92, Белки-1, Углеводы-20
<i>Чай</i> 100	Булочка сдобная с помадкой запеченная	Ккал-266, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-46

яйцо, мука пшеничная, сахар, молоко, масло сливочное, дрожжи, масло растительное

Итого за Полдник Ккал-358, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-66

Ужин

100	Томаты свежие	Ккал-85, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-4
300	Рыба, запеченная с картофелем, по-русски	Ккал-429, Белки-25, Жиры-22, Углеводы-32
	<small>филе трески, картофель, молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, масло сливочное, мука пшеничная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, сухари панировочные</small>	
200	Чай с сахаром	Ккал-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
	<small>сахар, чай черный байховый, вода</small>	
100	Хлеб пшеничный	Ккал-213, Белки-8, Углеводы-50
40	Хлеб ржано-пшеничный	Ккал-84, Белки-2, Углеводы-16

Итого за Ужин Ккал-860, Белки-48, Жиры-32, Углеводы-115

21 ЧАС

200	Кисломолочный напиток	Ккал-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8
10	Сухари пром.	Ккал-47, Белки-1, Углеводы-7

Итого за 21 ЧАС Ккал-165, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-15

Итого за день Ккал-3 973, Белки-159, Жиры-137, Углеводы-552

Общая

калорий

1600