

Завтрак

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

Завтрак

200	Каша пшениная жидкая молочная	Калорийность (ЭЦ)-244, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-42	18-00
20	Сыр порциями	Калорийность (ЭЦ)-75, Белки-5, Жиры-6	9-24
180	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность (ЭЦ)-106, Белки-1, Углеводы-25	8-19
40	Яйца вареные	Калорийность (ЭЦ)-2	8-00
30	Кекс	Калорийность (ЭЦ)-306, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-78	6-66
30	Хлеб пшеничный	Калорийность (ЭЦ)-106, Белки-3, Углеводы-22	1-17
10	Хлеб ржаной	Калорийность (ЭЦ)-71, Белки-2, Углеводы-15	0-49
150	Яблоки	Калорийность (ЭЦ)-31, Углеводы-7	10-70

Итого за Завтрак Калорийность (ЭЦ)-940, Белки-22,
Жиры-15, Углеводы-189 **62-45**

Итого за день Калорийность (ЭЦ)-940, Белки-22,
Жиры-15, Углеводы-189 **62-45**



обед

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед			
250	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность (ЭЦ)-130, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-20	6-90
100	Тефтели куриные с соусом собственного производства	Калорийность (ЭЦ)-51, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	29-83
150	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность (ЭЦ)-260, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-34	9-80
180	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность (ЭЦ)-106, Белки-1, Углеводы-25	8-19
150	Яблоки	Калорийность (ЭЦ)-31, Углеводы-7	10-70
40	Хлеб пшеничный	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30	1-56
20	Хлеб ржаной	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30	0-98
Итого за Обед		Калорийность (ЭЦ)-860, Белки-22, Жиры-23, Углеводы-147	67-96
Итого за день		Калорийность (ЭЦ)-860, Белки-22, Жиры-23, Углеводы-147	67-96

