

Выход (г)	Наименование блюда	эн. пеп. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша молочная пшеничная <i>Крупа пшеничная, Россия, Молоко титовое пастеризованное 2,5%, Россия, Соль, Россия, Сахар, Россия, Масло сливочное, Россия</i>	Калорийность-175,26, Белки-5,717, Жиры-5,92, Углеводы-24,778
200	Чай с молоком <i>Чай, Россия, Сахар, Россия, Молоко титовое пастеризованное 2,5%, Россия</i>	Калорийность-80,52, Белки-1,4, Жиры-1,6, Углеводы-15,38
30/10/10	Батон пшеничный с маслом, сыром <i>Сыр полутвердый, Россия, Масло сливочное, Россия, Батон паризской, Россия</i>	Калорийность-116,975, Белки-4,04, Жиры-5,175, Углеводы-13,56
Итого за Завтрак		Калорийность-372,755, Белки-11,157, Жиры-12,695, Углеводы-53,718
<u>Завтрак 2</u>		
100	Бифивит	Калорийность-68,5, Белки-2,5, Жиры-2,5, Углеводы-9
Итого за Завтрак 2		Калорийность-68,5, Белки-2,5, Жиры-2,5, Углеводы-9
<u>Обед</u>		
200/14	Суп картофельный с мясными фрикадельками <i>Картофель, Россия, Морковь, Россия, Лук репчатый, Россия, Масло сливочное, Россия, Соль, Россия, Яйцо, Россия, Говядина, Россия</i>	Калорийность-139,712, Белки-5,138, Жиры-6,36, Углеводы-15,73, ВитаминС-5
150/40	Бигус из свежей капусты с мясом <i>Говядина, Россия, Лук репчатый, Россия, Морковь, Россия, Масло растительное, Россия, Капуста белокочанная, Россия, Мука, Россия, Сахар, Россия, Соль, Россия</i>	Калорийность-336,316, Белки-12,129, Жиры-14, Углеводы-40,45, ВитаминС-15
200	Компот из кураги <i>Абрикосы сушеные "Урюк", Сахар, Россия</i>	Калорийность-90,164, Белки-0,541, Углеводы-22, ВитаминС-22
30	Хлеб Дарницкий	Калорийность-63,9, Белки-1,2, Жиры-0,7, Углеводы-13,2
Итого за Обед		Калорийность-630,092, Белки-19,008, Жиры-21,06, Углеводы-91,38, ВитаминС-42
<u>Полдник</u>		
060	Манник шоколадный <i>Крупа манная, Россия, Бифивит, Россия, Яйцо, Россия, Соль, Россия, Сода пищевая, Россия, Масло растительное, Россия, Какао, Россия, Сахар, Россия, Повидло, Россия</i>	Калорийность-200,312, Белки-6,33, Жиры-7,06, Углеводы-27,863
200	Чай с молоком Без САХАРА <i>Чай, Россия, Молоко титовое пастеризованное 2,5%, Россия</i>	Калорийность-60, Белки-1,4, Жиры-1,6, Углеводы-10
Итого за Полдник		Калорийность-260,312, Белки-7,73, Жиры-8,66, Углеводы-37,863
<u>Ужин</u>		
40/40	Мясо, тушеное в томатном соусе <i>Свинина, Россия, Морковь, Россия, Лук репчатый, Россия, Масло растительное, Россия, Мука, Россия, Соль, Россия, Томатная паста, Россия, Сахар, Россия</i>	Калорийность-201,151, Белки-8,855, Жиры-9,784, Углеводы-18,679, ВитаминС-8
130	Рис припущенный <i>Крупа рисовая, Россия, Соль, Россия, Масло сливочное, Россия</i>	Калорийность-164, Белки-3,15, Жиры-4,401, Углеводы-28,184
200	Чай с сахаром <i>Чай, Россия, Сахар, Россия</i>	Калорийность-26,29, Углеводы-6,576
40	Хлеб Дарницкий	Калорийность-76,9, Белки-1,6, Жиры-0,9, Углеводы-15,6
Итого за Ужин		Калорийность-468,341, Белки-13,605, Жиры-15,085, Углеводы-69,039, ВитаминС-8
Итого за день		Калорийность-1 800, Белки-54, Жиры-60, Углеводы-261, ВитаминС-50