

Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 2	Каша рассыпчатая гречневая	160				
	Кофейный напиток с молоком	200	100	3	2	16
	Батон	50/60	93	3	0	19
	Масло порциями	10	66	0	7	0
	Сыр порциями	20	66	0	7	0
Обед	Салат из моркови с сахаром	100	82	1	0	11
	Суп картофельный с мак.изд. на к/б	250	117	3	3	20
	Суфле из кур	100	270	13	22	5
	Картофель и овощи туш. в соусе	200	270	4	0	28
	Компот из смеси сухофруктов	200	133	1	0	32
	Хлеб пшеничный	40/60	93/140	3/5	0	19/28
	Хлеб ржано-пшеничный	40/60	91/137	2/3	0	19/29
Полдник	Пудинг из творога со сгущ. мол.	140	386	18	14	46
	Сок фруктовый	200	85	1	0	20
	Батон	20	47	2	0	10
Ужин	Рыба, припущенная в молоке	125	153	15	9	4
	Капуста тушеная	150	258	4	12	33
	Чай с сахаром	200	60	0	0	15
	Хлеб пшеничный	40/60	93	3	0	19
	Хлеб ржано-пшеничный	40/60	92	2	0	20
Ужин 2	Йогурт	200	118	0	0	29

Директор

Е.В. Пронина

Диетсестра

А.В. Паутова

