

Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Каша жидкая молочная из овсяной крупы	210	285	8	12	37
	Кофейный напиток с молоком	200	100	3	3	16
	Батон	50/60	93	3	0	19
	Масло порциями	10	33	0	7	0
	Сыр порциями	20	72	5	6	0
	Апельсин	180	67	1	1	1
Завтрак 2	Вафля	20	46	2	0	9
	Ряженка	200	118	0	0	29
Обед	Салат из свежих помидор и огурцов	100	44	1	4	2
	Рассольник ленинградский	250	118	2	5	16
	Тефтели с соусом	220	284	15	17	19
	Картофель отварной	155	142	3	4	23
	Компот из смеси сухофруктов	200	132	1	0	32
	Хлеб пшеничный	40/60	93	3	0	19
	Хлеб ржано-пшеничный	40/60	92	2	0	20
Полдник	Омлет натуральный	106	224	11	13	2
	Чай без сахара	200	5	0	0	1
	Шоколад	15	82	1	5	8
	Батон	20	46	2	0	9
Ужин	Салат из соленых огурцов с луком	60	35	1	3	1
	Оладьи из печени	110	328	18	22	8
	Рагу из овощей	155	152	3	13	47
	Сок фруктовый	200	85	1	0	20
	Хлеб пшеничный	40/60	93	3	0	19
	Хлеб ржано-пшеничный	40/60	92	2	0	20
Ужин 2	Молоко кипяченое	200	80	4	4	7

Директор

Диетсестра

А.В. Паутова

