

Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Суп молочный с крупой	250	89	4	5	8
	Какао с молоком	200	118	4	4	18
	Батон	50/70	93	3	0	19
	Масло порциями	10	66	0	7	0
	Сыр порциями	20	66	0	7	0
Завтрак 2	Булочка домашняя	50	159	4	6	22
	Кисель из сока	200	120	0	0	31
Обед	Салат из свежей капусты	100	46	1	4	2
	Суп с макаронными изделиями на к/б	250	117	3	3	20
	Курица отварная	100	237	15	18	2
	Картофель и овощи туш. в соусе	200	270	4	1	28
	Компот из смеси сухофруктов	200	132	1	0	32
	Батон	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.	100/20	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
	Пюре из бобовых с маслом	155	255	13	6	35
	Чай с лимоном	200	60	0	0	15
	Батон	40/60	93	3	0	19
	Хлеб ржано-пшеничный	40/60	92	2	0	20
Ужин 2	Йогурт	200	118	0	0	29

Директор

Диетсестра

А.В. Паутова

