

Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Каша вязкая мол. из риса и пшена	155	195	5	8	25
	Омлет натуральный	106	224	11	13	2
	Кофейный напиток с молоком	200	100	3	3	16
	Батон	50/70	93	3	0	19
	Масло порциями	10	33	0	7	0
	Сыр порциями	10	36	2	3	0
Завтрак 2	Печенье	20	83	1	2	14
	Чай без сахара	200	5	0	0	0
Обед	Салат из свеклы отварной	100	93	1	6	8
	Суп картофельный с крупой на м/к бульоне	250	91	3	3	12
	Макаронник с мясом с соусом	200/30	422	22	23	29
	Компот из смеси сухофруктов	200	132	1	0	32
	Хлеб пшеничный	40/60	93	3	0	19
	Хлеб ржано-пшеничный	40/60	98	3	0	20
Полдник	Сок фруктовый	200	85	1	0	20
	Яблоко	180	67	1	1	0
Ужин						
Ужин 2						

И.О. Директор

Сабир / Сабиржанов

Диетсестра

А.В. Паутова

