

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
ЗАВТРАК					
Запеканка из творога(с соусом молочным)100/73	173	2,10	4,20	28,10	158,60
Бутерброды с сыром 15/5/5	35	3,68	6,60	6,63	100,65
Чай с лимоном 193/7	200	0,26	0,00	15,20	60,00
Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	508	6,44	11,20	59,73	366,25
ЗАВТРАК 2					
Соки фруктовые	200	1,00	0,00	20,20	84,44
	200	1,00	0,00	20,20	84,44
ОБЕД					
Борщ с капустой и картофелем (с мясом)162/18	180	4,00	5,92	7,47	99,56
Рыба, тушенная с овощами	80	8,40	7,44	20,08	180,88
Картофель отварной	130	2,57	6,36	16,76	131,31
икра свекольная	60	1,73	3,71	5,18	59,58
компот из свежих плодов(яблок)+вит.С	180	0,14	0,14	17,01	68,08
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
	690	21,10	24,17	91,28	662,11
ПОЛДНИК					
Булочка "Нежная"	70	2,40	5,68	26,37	167,72
Снежок сладкий	180	5,40	4,50	9,36	99,90
	250	7,80	10,18	36,10	276,62
УЖИН					
Каша "Янтарная"(из пшена с яблоками) (молочная)	200	8,08	10,04	37,74	274,36
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76
хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,80
Бутерброды с маслом22/8	30	1,88	4,86	11,00	90,51
	450	11,48	15,14	70,44	458,43