

Сад рацион (общий 208)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	(208) Кофейный напиток с молоком *	Калорийность-92
60	(208) Бутерброд с сыром	Калорийность-137
103	(208) Омлет натуральный	Калорийность-149
150	(208) Капуста тушеная*	Калорийность-125
493	Итого за Завтрак	Калорийность-503
<u>Завтрак 2</u>		
116,813	(208) Яблоки свежие	Калорийность-44
116,813	Итого за Завтрак 2	Калорийность-44
<u>Обед</u>		
100	(208) Гуляш из отварного мяса *	Калорийность-182
180	(208) Кисель из плодов или ягод свежих *	Калорийность-86
198	(208) Суп картофельный с клецками *	Калорийность-127
46	(208) Огурец свежий	Калорийность-6
3	(208) Соль на весь день	
130	(208) Макароны изделия отварные *	Калорийность-175
50	(208) Хлеб ржаной *	Калорийность-98
707	Итого за Обед	Калорийность-674
<u>Уплотненный полдник</u>		
97	(208) Суфле из рыбы *	Калорийность-157
35	(208) Хлеб пшеничный *	Калорийность-82
180	(208) Чай с лимоном	Калорийность-35
160	(208) Кефир *	Калорийность-75
45,9	(208) Пряник "суворовский" *	Калорийность-122
148	(208) Свекла тушеная в белом соусе	Калорийность-99
665,9	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-570
1 982,713	Итого за день	Калорийность-1 791