

Меню

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
150	Каша пшениная жидкая с маслом <i>молоко, крупа пшено шлифованное, масло сливочное, сахар</i>	Калорийность-221, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-29	15-46
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай</i>	Калорийность-57, Углеводы-15	2-49
40	Чурек <i>мука, масло растительное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, дрожжи</i>	Калорийность-125, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26	2-64
110	Сырники из творога запеченные со сгущенным молоком <i>творог, яйцо диетическое, молоко сгущенное, мука, масло сливочное, сахар, масло растительное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-261, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-26	58-41
20	Сыр порциями полутвердый (брынза) <i>сыр полутвердый, сыр</i>	Калорийность-51, Белки-4, Жиры-4	11-40
Итого за Завтрак		Калорийность-715, Белки-26, Жиры-24, Углеводы-96	90-40
<u>Обед</u>			
60	Салат из свеклы с курагой и изюмом <i>свекла, масло растительное, изюм, курага</i>	Калорийность-69, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5	8-23
250	Суп картофельный с бобовыми (горох) <i>картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13	14-41
80	Птица отварная <i>куры, масло сливочное, лук репчатый, коренья петрушки сушеные, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-148, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-12	39-41
150	Каша рисовая рассыпчатая <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-212, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-32	10-41
200	Компот из плодов свежих яблок <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-47, Углеводы-16	5-75
40	Чурек <i>мука, масло растительное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, дрожжи</i>	Калорийность-125, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26	2-64
Итого за Обед		Калорийность-699, Белки-18, Жиры-26, Углеводы-104	80-85
Итого за день		Калорийность-1 414, Белки-44, Жиры-50, Углеводы-200	171-25

