

Сад рацион (общий 208)		
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
60	(208) Сдоба обыкновенная *	Калорийность-107
40	(208) яйца варёные	Калорийность-56
180	(208) Кофейный напиток с молоком *	Калорийность-92
16	(208) Сыр (порциями) *	Калорийность-45
35	(208) Хлеб пшеничный *	Калорийность-82
180	(208) Рагу из овощей *	Калорийность-121
511	Итого за Завтрак	Калорийность-503
<u>Завтрак 2</u>		
118	(208) Яблоки *	Калорийность-44
118	Итого за Завтрак 2	Калорийность-44
<u>Обед</u>		
15	(208) Гренки из пшеничного хлеба *	Калорийность-35
148	(208) Свекла, тушенная в белом соусе *	Калорийность-99
3	(208) Соль на весь день	
50,8	(208) Хлеб ржаной *	Калорийность-98
200	(208) Бульон с гренками *	Калорийность-52
182,6	(208) Сок *	Калорийность-81
80	Суфле куриное с рисом(80) *	Калорийность-146
679,4	Итого за Обед	Калорийность-511
<u>Уплотненный полдник</u>		
35	(208) Хлеб пшеничный *	Калорийность-82
50	(208) Печенье *	Калорийность-104
110	(208) Печень, тушеная в соусе *	Калорийность-148
130	(208) Макароны изделия отварные *	Калорийность-154
162	(208) Ряженка *	Калорийность-76
180	(208) Чай с молоком *	Калорийность-73
40	(208) Помидор солёный *	Калорийность-3
707	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-640
2 015,4	Итого за день	Калорийность-1 698