

Сад рацион (общий 208)		
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
55	(208) Бутерброды с сыром *	Калорийность-132
100	(208) Омлет натуральный	Калорийность-149
150	(208) Капуста тушеная *	Калорийность-91
180	(208) Какао с молоком *	Калорийность-85
485	Итого за Завтрак	Калорийность-457
<u>Завтрак 2</u>		
160	(208) Напиток витаминный "Витошка"	Калорийность-60
160	Итого за Завтрак 2	Калорийность-60
<u>Обед</u>		
180	(208) Компот из свежих плодов	Калорийность-68
60	(208) винегрет овощной(2)	Калорийность-75
198	(208) Суп картофельный с клецками *	Калорийность-127
3	(208) Соль на весь день	
50	(208) Хлеб ржаной *	Калорийность-98
120	(208) Гуляш из отварного мяса *	Калорийность-203
130	каша вязкая гречневая	Калорийность-120
741	Итого за Обед	Калорийность-691
<u>Уплотненный полдник</u>		
162	(208) Кефир *	Калорийность-75
35	(208) Хлеб пшеничный	Калорийность-82
180	(208) Чай с молоком *	Калорийность-73
150	(208) Пюре картофельное *	Калорийность-114
30	Соус сметанный с томатом(30) *	Калорийность-18
80	(208) Тефтели рыбные тушеные *	Калорийность-116
637	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-478
2 023	Итого за день	Калорийность-1 686