

(МЕНЮ Видное)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак I</u>		
120	Омлет натуральный* <i>Яйцо диетическое, Молоко, Соль, Масло сливочное</i>	Калорийность-150, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-4
180	Чай с молоком* <i>Чай, Молоко, Сахар-песок</i>	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-11
30	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	Калорийность-82, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16
10	Масло сливочное*	Калорийность-75, Жиры-8
Итого за Завтрак I		Калорийность-370, Белки-13, Жиры-21, Углеводы-31
<u>Обед</u>		
25	Помидоры свежие*	Калорийность-6, Углеводы-1
200	Суп картофельный с макаронными изделиями* <i>Макароны, Картофель, Морковь, *Бульон мясной, Соль</i>	Калорийность-86, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-15
70	Суфле из отварной птицы (цыплята)* <i>Куры (филе), Мука, Молоко, Масло сливочное, Яйцо диетическое, Соль</i>	Калорийность-113, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-2
120	Пюре картофельное* <i>Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-132, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-17
150	Компот из плодов быстрозамороженных витаминизированный (смородина)* <i>Смородина черная б/з, Сахар-песок</i>	Калорийность-40, Углеводы-13
20	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	Калорийность-55, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11
30	Хлеб ржано-пшеничный*	Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-13
Итого за Обед		Калорийность-489, Белки-19, Жиры-16, Углеводы-72
<u>Полдник</u>		
120	Пудинг манный** <i>Крупа манная, Молоко, Соль, Сахар-песок, Яйцо диетическое, Масло сливочное, Сметана 15%</i>	Калорийность-189, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-27
30	Соус клюквенный* <i>Клюква б/з, Сахар-песок, Крахмал картофельный</i>	Калорийность-24, Углеводы-6
180	Чай с сахаром* <i>Чай, Сахар-песок</i>	Калорийность-36, Углеводы-9
20	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	Калорийность-55, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11
Итого за Полдник		Калорийность-303, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-52
Итого за		Калорийность-1 162, Белки-39, Жиры-45, Углеводы-155

(МЕНЮ Видное)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	---

Завтрак1***Сырники из творога***

120 ***запеченные собственного производства**** Калорийность-300, Белки-21, Жиры-16, Углеводы-16

Творог 9 % жирн., Мука, Яйцо диетическое, Сахар-песок, Масло сливочное, Масло подсолнечное ДП

30 ***Варенье**** Калорийность-156, Углеводы-40

180 ***Кофейный напиток (из цикория) с молоком**** Калорийность-126, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18

Кофе, Молоко, Сахар-песок

30 ***Хлеб из муки пшеничной первого сорта**** Калорийность-82, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16

Итого за Завтрак1 Калорийность-664, Белки-27, Жиры-21, Углеводы-90

Завтрак2

150 ***Яблоки**** Калорийность-71, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15

Итого за Завтрак2 Калорийность-71, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15

Обед

60 ***Салат из свежих овощей с растительным маслом**** Калорийность-50, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2

Помидоры, Огурцы, Салат свежий, Лук зеленый, Масло подсолнечное ДП, Соль

200 ***Свекольник**** Калорийность-115, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-13

Картофель, Лук репчатый, Морковь, Свекла, Петрушка, Томат-паста, Фасоль продовольственная, Масло сливочное, Сметана 15%, Соль

70 ***Рыба (филе), тушеная в томате с овощами**** Калорийность-92, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-3

Филе б-к рыб семейства треск-лосос морож без кожи и костей, Морковь, Лук репчатый, Томат-паста, Масло подсолнечное ДП, Кислота лимонная, Соль

120 ***Картофель отварной, запеченный со сливочным маслом**** Калорийность-139, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-18

Картофель, Масло сливочное, Соль

150 ***Кисель из плодов и ягод**** Калорийность-72, Углеводы-17

Вишня б/з, Сахар-песок, Крахмал картофельный

20 ***Хлеб из муки пшеничной первого сорта**** Калорийность-55, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11

30 ***Хлеб ржано-пшеничный**** Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-13

Итого за Обед Калорийность-579, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-77

Полдник

80 ***Тефтели из говядины**** Калорийность-169, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-5

Говядина ДП крупный кусок (тазобедренная часть) замороженная, Хлеб пшеничный, Лук репчатый, Соль, Масло сливочное, Яйцо диетическое

30	Соус красный основной*	Калорийность-16, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-2
	<i>*Бульон мясной, Масло сливочное, Мука, Томат-паста, Морковь, Лук репчатый, Соль</i>	
100	Каша гречневая рассыпчатая*	Калорийность-172, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-25
	<i>Крупа гречневая, Соль, Масло сливочное</i>	
180	Отвар шиповника*	Калорийность-68, Углеводы-14
	<i>Сахар-песок, Шиповник</i>	
20	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	Калорийность-55, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11
20	Хлеб ржано-пшеничный*	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-9
Итого за Полдник		Калорийность-518, Белки-22, Жиры-18, Углеводы-65
Итого за		Калорийность-1 831, Белки-66, Жиры-57, Углеводы-248