

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак 1</u>			
215	Каша кукурузная молочная жидкая Пермь 2021	Калорийность-321, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-63	29-06
9	Сыр (порциями) 10 гр сб. 2021 г	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	11-00
10	Масло сливочное Пермь 2021	Калорийность-66, Жиры-7	15-75
200	Чай с сахаром и лимоном Пермь 2021	Калорийность-40, Углеводы-10	4-92
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	8-28
1	БАТОНЧИК КОРНЛАЙН КОКОС 30 гр		18-57
200	Сок ГОСТ 0,2	Калорийность-43, Углеводы-11	32-77
Итого за Завтрак 1		Калорийность-651, Белки-16, Жиры-19, Углеводы-109	120-35
<u>Обед</u>			
40	Салат из соленых огурцов с луком репчатым	Калорийность-70, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5	25-64
190	Борщ с капустой и картофелем Пермь 2021	Калорийность-57, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5	72-34
50	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай) Сб 2021	Калорийность-66, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7	29-03
90	Картофель отварной Сб 2021	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12	35-56
180	Кисель с витаминами и кальцием "Витошка"	Калорийность-81, Углеводы-21	16-18
45	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-1, Углеводы-7	5-64
45	Хлеб пшеничный	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-18	6-21
Итого за Обед		Калорийность-448, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-75	190-60
<u>Полдник</u>			
87	Пирожок с мясом и луком Пермь 2021	Калорийность-196, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-26	87-97
180	Кефир	Калорийность-90, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7	30-59
200	Чай с сахаром Пермь 2021	Калорийность-62, Углеводы-15	2-28
Итого за Полдник		Калорийность-348, Белки-16, Жиры-13, Углеводы-48	120-84