

(Меню осень-зима (обед))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
250	Щи из капусты свежей на бульоне мясном с мелкошинкованными овощами <i>капуста, картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное обогатненное, томат-паста, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-141, Бел-5, Жир-9, Угл-6, С-16
100	Рыба (филе) запеченная <i>рыба свежемороженая, мука пшеничная 1с, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-222, Бел-20, Жир-5, Угл-4
150	Картофель отварной <i>картофель, масло сливочное обогатненное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-302, Бел-5, Жир-13, Угл-30, С-39
55	Салат из свеклы и горошка зеленого консервированного с маслом растительным <i>свекла, горошек зеленый консервы, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-76, Бел-1, Жир-6, Угл-4, С-5
200	Компот из плодов сухих витаминизированный (смесь косточковых плодов) <i>сухофрукты, сахар-песок</i>	кКал-33, Угл-10
30	Хлеб зерновой пшеничный	кКал-50, Бел-3, Жир-1, Угл-9
10	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	кКал-19, Бел-1, Угл-4
100	Банан	кКал-96, Бел-2, Жир-1, Угл-21, С-10
Итого за Обед		кКал-939, Бел-37, Жир-35, Угл-88, С-70
Итого за день		кКал-939, Бел-37, Жир-35, Угл-88, С-70