

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
<u>Завтрак 1</u>					
Каша безмолочная "Дружба" с маслом растительным	134	150.8	4.1	5.3	21.8
Чай с сахаром	200	24	0.13	0.026	6.13
Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек"	30	75	2.5	0.27	21
<u>Завтрак 2</u>					
Чай с сахаром	150	18	0.1	0.02	4.6
Кондитерское изделие (печенье)	30	102.6	0.96	0.84	19.1
<u>Обед</u>					
Рассольник ленинградский без сметаны	150	82.8	2.8	3.4	9
Плов из курицы	130	178	12.3	15.96	20.54
Салат из свежих помидоров и огурцов	30	18	0.25	1.4	1.1
Напиток из свежих плодов	150	43	0.1	0.1	10.3
Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек"	20	50	1.65	0.18	14
Хлеб ржаной	30	86	2.44	0.5	22
<u>Полдник</u>					
Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	110	164.3	6.16	3.96	25.37
Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек"	15	37.5	1.25	0.13	10.5
Чай с сахаром	150	18	0.1	0.02	4.6

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
<u>Завтрак 1</u>					
Каша безмолочная "Дружба" с маслом растительным	155	174	4.7	6.1	25.1
Чай с сахаром	200	24	0.13	0.026	6.13
Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек"	50	100	3.75	0.41	31.5
<u>Завтрак 2</u>					
Чай с сахаром	150	18	0.1	0.02	4.6
Кондитерское изделие (печенье)	30	102.6	0.96	0.84	19.1
<u>Обед</u>					
Рассольник ленинградский без сметаны	180	99.4	3.36	4.08	10.8
Плов из курицы	150	205.4	14.2	18.39	23.7
Салат из свежих помидоров и огурцов	50	30	0.41	2.35	1.85
Напиток из свежих плодов	150	52	0.12	0.12	12.4
Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек"	20	50	1.65	0.18	14
Хлеб ржаной	40	114.7	3.25	0.7	29.33
<u>Полдник</u>					
Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	130	194.2	7.28	4.68	30
Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек"	20	50	1.65	0.18	14
Чай с сахаром	180	21.6	0.12	0.024	5.52