

Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
183	<i>Кофейный напиток с молоком(180) *</i>	Калорийность-62, белки-2, Жиры-2, Углеводы-8, Витамин С-1
130	<i>Макароны отварные с сыром(130) *</i>	Калорийность-233, белки-8, Жиры-9, Углеводы-31, Витамин С-0
20	<i>Хлеб ржаной(20) *</i>	Калорийность-38, белки-1, Жиры-0, Углеводы-8
25	<i>Хлеб пшеничный (25)</i>	
358	Итого за Завтрак	Калорийность-333, белки-11, Жиры-11, Углеводы-47, Витамин С-1
<u>Завтрак 2</u>		
100	<i>Яблоки свежие</i>	
100	Итого за Завтрак 2	
<u>Обед</u>		
174	<i>плов(180) *</i>	Калорийность-413, белки-19, Жиры-23, Углеводы-34, Витамин С-11
30	<i>Хлеб ржаной(30) *</i>	Калорийность-57, белки-2, Жиры-0, Углеводы-12
30	<i>Хлеб пшеничный 30(30) *</i>	Калорийность-71, белки-2, Жиры-0, Углеводы-15
7	<i>Соль(3)*</i>	
180	<i>Компот из сухофруктов</i>	
38	<i>Помидоры соленые(40) *</i>	
12	<i>Гренки из пшеничного хлеба(12) *</i>	Калорийность-30, белки-1, Жиры-0, Углеводы-6
199	<i>Суп картофельный с бобовыми(горох200) *</i>	Калорийность-107, белки-4, Жиры-4, Углеводы-12, Витамин С-4
670	Итого за Обед	Калорийность-678, белки-28, Жиры-27, Углеводы-79, Витамин С-15
<u>Полдник</u>		
185	<i>Ряженка(180) *</i>	Калорийность-101, белки-5, Жиры-5, Углеводы-8, Витамин С-1
33	<i>Пряники Суворовские(40) *</i>	Калорийность-128, белки-14, Жиры-9, Углеводы-24
218	Итого за Полдник	Калорийность-229, белки-19, Жиры-14, Углеводы-32, Витамин С-1
<u>Ужин</u>		
196	<i>Рыба отварная с овощами(200) *</i>	Калорийность-206, белки-18, Жиры-10, Углеводы-4, Витамин С-5
20	<i>Хлеб пшеничный 20(20) *</i>	Калорийность-47, белки-2, Жиры-0, Углеводы-10
180	<i>Чай с сахаром(180) *</i>	Калорийность-24, Углеводы-6
396	Итого за Ужин	Калорийность-277, белки-20, Жиры-10, Углеводы-20, Витамин С-5
1 742	Итого за день	Калорийность-1 517, белки-78, Жиры-62, Углеводы-178, Витамин С-22