

Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
51	Салат из кукурузы консервированной(50) *	Калорийность-111, белки-2, Жиры-9, Углеводы-5
25	Хлеб пшеничный (25)	
20	Хлеб ржаной(20) *	Калорийность-38, белки-1, Жиры-0, Углеводы-8
130	Макароны отварные с сыром(130) *	Калорийность-233, белки-8, Жиры-9, Углеводы-31, Витамин С-0
181	Кофейный напиток с молоком(180) *	Калорийность-62, белки-2, Жиры-2, Углеводы-8, Витамин С-1
407	Итого за Завтрак	Калорийность-444, белки-13, Жиры-20, Углеводы-52, Витамин С-1
<u>Завтрак 2</u>		
106	Апельсины(100) *	Калорийность-64, белки-1, Жиры-0, Углеводы-12, Витамин С-89
106	Итого за Завтрак 2	Калорийность-64, белки-1, Жиры-0, Углеводы-12, Витамин С-89
<u>Обед</u>		
199	Суп картофельный с овощными(горох200) *	Калорийность-107, белки-4, Жиры-4, Углеводы-12, Витамин С-4
174	плов(180) *	Калорийность-413, белки-19, Жиры-23, Углеводы-34, Витамин С-11
12	Гренки из пшеничного хлеба(12) *	Калорийность-30, белки-1, Жиры-0, Углеводы-6
39	Помидоры соленые(40) *	
180	Компот из сухофруктов	
3	Соль(3) *	
30	Хлеб пшеничный 30(30) *	Калорийность-71, белки-2, Жиры-0, Углеводы-15
30	Хлеб ржаной(30) *	Калорийность-57, белки-2, Жиры-0, Углеводы-12
667	Итого за Обед	Калорийность-678, белки-28, Жиры-27, Углеводы-79, Витамин С-15
<u>Полдник</u>		
184	Ряженка(180) *	Калорийность-101, белки-5, Жиры-5, Углеводы-8, Витамин С-1
34	Пряники Суворовские(40) *	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>		
74	Сельдь(80) *	Калорийность-189, белки-20, Жиры-12
20	Хлеб пшеничный 20(20) *	Калорийность-47, белки-2, Жиры-0, Углеводы-10
180	Чай с сахаром(180) *	Калорийность-24, Углеводы-6
129	Картофельное пюре(130) *	Калорийность-105, белки-2, Жиры-6, Углеводы-10, Витамин С-0
403	Итого за Ужин	Калорийность-365, белки-24, Жиры-18, Углеводы-26, Витамин С-0
1 801	Итого за день	Калорийность-1 780, белки-85, Жиры-79, Углеводы-201, Витамин С-106