

Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
196	Какао с молоком(200) *	Жиры-3, белки-4, Углеводы-15, Витамин С-1, Калорийность-103
177	Каша жидкая пшеничная(180) *	белки-6, Жиры-6, Калорийность-194, Витамин С-1, Углеводы-28
19	Хлеб ржаной(20) *	Углеводы-8, Жиры-0, Калорийность-38, белки-1
34	Бутерброд с маслом (25/10)	
426	Итого за Завтрак	Жиры-9, белки-11, Углеводы-51, Витамин С-2, Калорийность-335
<u>Завтрак 2</u>		
154	Напиток витаминизированный(150) *	
154	Итого за Завтрак 2	
<u>Обед</u>		
29	Хлеб пшеничный 30(30) *	Калорийность-71, Жиры-0, Углеводы-15, белки-2
29	Хлеб ржаной(30) *	Углеводы-12, Калорийность-57, Жиры-0, белки-2
3	Соль(3) *	
180	Напиток из плодов шиповника(180) *	Калорийность-71, Углеводы-14, Витамин С-150, белки-1, Жиры-0
49	Огурцы соленые.(50) *	Углеводы-1, Калорийность-8, Витамин С-3, Жиры-0, белки-0
172	Рагу из филе грудки индейки с овощами	
218	Борщ с капустой и картофелем (200)	Углеводы-11, Жиры-5, Витамин С-23, белки-2, Калорийность-103
680	Итого за Обед	Калорийность-310, Жиры-5, Углеводы-53, белки-7, Витамин С-176
<u>Полдник</u>		
47	Печенье(40) *	белки-3, Калорийность-166, Жиры-5, Углеводы-28
187	Кефир(180) *	Жиры-6, белки-5, Витамин С-1, Калорийность-110, Углеводы-7
234	Итого за Полдник	белки-8, Калорийность-276, Жиры-11, Углеводы-35, Витамин С-1
<u>Ужин</u>		
101	Рыба, тушенная в томате с овощами(70/30) *	белки-20, Жиры-5, Витамин С-10, Калорийность-143, Углеводы-5
19	Хлеб пшеничный 20(20) *	Углеводы-10, Калорийность-47, Жиры-0, белки-2
200	Чай с лимоном(180/10/7) *	Углеводы-10, Витамин С-3, Жиры-0, белки-0, Калорийность-43
50	Салат из кукурузы консервированной(50) *	Калорийность-111, белки-2, Жиры-9, Углеводы-5
370	Итого за Ужин	белки-24, Жиры-14, Витамин С-13, Калорийность-344, Углеводы-30
1 864	Итого за день	Жиры-39, белки-50, Углеводы-169, Витамин С-192, Калорийность-1 265