

Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
20	<i>Хлеб ржаной(20) *</i>	Углеводы-8, Жиры-0, Калорийность-38, белки-1
201	<i>Суп молочный с гречневой крупой(200) *</i>	Витамин С-1, Жиры-5, Калорийность-169, Углеводы-25, белки-5
47	<i>Бутерброд с сыром(45 рожок) *</i>	Калорийность-191, белки-5, Углеводы-14, Витамин С-0, Жиры-13
199	<i>Чай с лимоном(180/10/7) *</i>	Углеводы-10, Витамин С-3, Жиры-0, белки-0, Калорийность-43
467	Итого за Завтрак	Углеводы-57, Жиры-18, Калорийность-441, белки-11, Витамин С-4
<u>Завтрак 2</u>		
99	<i>Апельсины(100) *</i>	Углеводы-12, белки-1, Жиры-0, Витамин С-89, Калорийность-64
99	Итого за Завтрак 2	Углеводы-12, белки-1, Жиры-0, Витамин С-89, Калорийность-64
<u>Обед</u>		
180	<i>Плов из птицы(180) *</i>	Калорийность-509, Углеводы-31, Витамин С-8, Жиры-31, белки-26
203	<i>Суп картофельный с фасолью</i>	
30	<i>Хлеб ржаной(30) *</i>	Углеводы-12, Калорийность-57, Жиры-0, белки-2
183	<i>Кисель из сухофруктов</i>	
3	<i>Соль(3) *</i>	
31	<i>Хлеб пшеничный 30(30) *</i>	Калорийность-71, Жиры-0, Углеводы-15, белки-2
47	<i>Салат из квашеной капусты.(50)</i>	Калорийность-54, Витамин С-22, белки-1, Углеводы-5, Жиры-3
677	Итого за Обед	Калорийность-691, Углеводы-63, Витамин С-30, Жиры-34, белки-31
<u>Полдник</u>		
188	<i>Кефир(180) *</i>	Жиры-6, белки-5, Витамин С-1, Калорийность-110, Углеводы-7
33	<i>Пряники Суворовские(40) *</i>	Углеводы-24, Калорийность-128, белки-14, Жиры-9
221	Итого за Полдник	Жиры-15, белки-19, Витамин С-1, Калорийность-238, Углеводы-31
<u>Ужин</u>		
84	<i>Икра кабачковая (консервированная)(90) *</i>	Жиры-9, Калорийность-114, Углеводы-7, белки-2, Витамин С-7
20	<i>Хлеб пшеничный 20(20) *</i>	Углеводы-10, Калорийность-47, Жиры-0, белки-2
181	<i>Кофейный напиток с молоком(180) *</i>	Углеводы-8, Калорийность-62, Витамин С-1, Жиры-2, белки-2
90	<i>Омлет натуральный(90) *</i>	белки-20, Углеводы-2, Жиры-20, Калорийность-268, Витамин С-0
375	Итого за Ужин	Жиры-31, Калорийность-491, Углеводы-27, белки-26, Витамин С-8
1 839	Итого за день	Углеводы-190, Жиры-98, Калорийность-1 925, белки-88, Витамин С-132