

Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
177	<i>Каша жидкая пшенная(180) *</i>	белки-6, Жиры-6, Калорийность-194, Витамин С-1, Углеводы-28
19	<i>Хлеб ржаной(20) *</i>	Углеводы-8, Жиры-0, Калорийность-38, белки-1
189	<i>Чай с лимоном(180/8) *</i>	Углеводы-8, Жиры-0, белки-0, Витамин С-4, Калорийность-34
34	<i>Бутерброд с маслом (25/10)</i>	
419	Итого за Завтрак	белки-7, Жиры-6, Калорийность-266, Витамин С-5, Углеводы-44
<u>Завтрак 2</u>		
153	<i>сок фруктовый 3 литра</i>	
153	Итого за Завтрак 2	
<u>Обед</u>		
179	<i>плов(180) *</i>	Жиры-23, Углеводы-34, Витамин С-11, белки-19, Калорийность-413
185	<i>Рассольник ленинградский(200) *</i>	
68	<i>Салат из квашеной капусты.(50)</i>	Калорийность-54, Витамин С-22, белки- 1, Углеводы-5, Жиры-3
192	<i>кисель из плодов шиповника 180</i>	
3	<i>Соль(3)*</i>	
29	<i>Хлеб ржаной(30) *</i>	Углеводы-12, Калорийность-57, Жиры-0, белки-2
29	<i>Хлеб пшеничный 30(30) *</i>	Калорийность-71, Жиры-0, Углеводы-15, белки-2
685	Итого за Обед	Жиры-26, Углеводы-66, Витамин С-33, белки-24, Калорийность-595
<u>Полдник</u>		
40	<i>Печенье(40) *</i>	белки-3, Калорийность-166, Жиры-5, Углеводы-28
189	<i>Кефир(180) *</i>	Жиры-6, белки-5, Витамин С-1, Калорийность-110, Углеводы-7
229	Итого за Полдник	белки-8, Калорийность-276, Жиры-11, Углеводы-35, Витамин С-1
<u>Ужин</u>		
36	<i>Огурцы соленые(50) *</i>	Углеводы-1, Витамин С-3, белки-0, Калорийность-7, Жиры-0
90	<i>Омлет натуральный(90) *</i>	белки-20, Углеводы-2, Жиры-20, Калорийность-268, Витамин С-0
179	<i>Кофейный напиток с молоком(180) *</i>	Углеводы-8, Калорийность-62, Витамин С-1, Жиры-2, белки-2
19	<i>Хлеб пшеничный 20(20) *</i>	Углеводы-10, Калорийность-47, Жиры-0, белки-2
324	Итого за Ужин	Углеводы-21, Витамин С-4, белки-24, Калорийность-384, Жиры-22
1 810	Итого за день	белки-63, Жиры-65, Калорийность-1 521, Витамин С-43, Углеводы-166

