

Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
201	Каша овсяная ("Геркулес")(200) *	Углеводы-27, Калорийность-209, белки-7, Жиры-8, Витамин С-2
21	Хлеб ржаной(20) *	Жиры-0, Калорийность-38, Углеводы-8, белки-1
180	Чай с сахаром(180) *	Калорийность-24, Углеводы-6
45	Бутерброд с сыром(45 хлеб) *	Жиры-14, Калорийность-261, Углеводы-27, белки-7, Витамин С-0
447	Итого за Завтрак	Углеводы-68, Калорийность-532, белки-15, Жиры-22, Витамин С-2
<u>Завтрак 2</u>		
100	Яблоки(100) *	белки-0, Витамин С-11, Углеводы-11, Калорийность-54, Жиры-0
100	Итого за Завтрак 2	белки-0, Витамин С-11, Углеводы-11, Калорийность-54, Жиры-0
<u>Обед</u>		
44	Огурцы соленые(50) *	Калорийность-7, Углеводы-1, Витамин С-3, белки-0, Жиры-0
29	Хлеб пшеничный 30(30) *	Калорийность-71, Жиры-0, белки-2, Углеводы-15
31	Хлеб ржаной(30) *	Калорийность-57, Жиры-0, белки-2, Углеводы-12
80	Тефтели из печени с рисом(80)*	Витамин С-17, белки-9, Углеводы-10, Жиры-8, Калорийность-146
30	Соус сметанный	белки-0, Жиры-1, Калорийность-16, Углеводы-2
183	Напиток лимонный(180) *	Жиры-0, белки-0, Витамин С-10, Калорийность-56, Углеводы-13
3	Соль(3) *	
129	Картофельное пюре(130) *	Витамин С-0, Углеводы-10, белки-2, Жиры-6, Калорийность-105
201	Суп картофельный с мясными фрикадельками (200)	белки-1, Калорийность-40, Жиры-1, Углеводы-7
730	Итого за Обед	Калорийность-498, Углеводы-70, Витамин С-30, белки-16, Жиры-16
<u>Полдник</u>		
60	Булочка домашняя(60) *	Витамин С-0, Калорийность-203, белки-6, Жиры-5, Углеводы-34
188	Кефир(180) *	Жиры-6, Углеводы-7, белки-5, Витамин С-1, Калорийность-110
248	Итого за Полдник	Витамин С-1, Калорийность-313, белки-11, Жиры-11, Углеводы-41
<u>Ужин</u>		
29	Соус сметанный(сладкий30) *	Жиры-2, Калорийность-41, Витамин С-0, белки-1, Углеводы-5
182	Кофейный напиток с молоком(180) *	Калорийность-62, Витамин С-1, Углеводы-8, Жиры-2, белки-2
19	Хлеб пшеничный 20(20) *	Жиры-0, Углеводы-10, Калорийность-47, белки-2
117	Запеканка из творога(115) *	белки-20, Калорийность-275, Углеводы-16, Жиры-14, Витамин С-1
347	Итого за Ужин	Жиры-18, Калорийность-425, Витамин С-2, белки-25, Углеводы-39
1 872	Итого за день	Углеводы-229, Калорийность-1 822, белки-67, Жиры-67, Витамин С-46

