Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
46	<i>Бутерброд с маслом и сыром(45) *</i>	Витамин С-0, Калорийность-170, Жиры-11, белки-4, Углеводы-13
20	<i>Хлеб ржаной(20) *</i>	Углеводы-8, Жиры-0, Калорийность-38, белки-1
203	<i>Суп молочный с ячневой крупой(200) *</i>	Витамин С-2, Жиры-5, Калорийность-183, белки-6, Углеводы-27
181	<i>Кофейный напиток с молоком(180) *</i>	Углеводы-8, Калорийность-62, Витамин С-1, Жиры-2, белки-2
450	Итого за Завтрак	Витамин С-3, Калорийность-453, Жиры-18, белки-13, Углеводы-56
<u>Завтрак 2</u>		
101	<i>Яблоки(100) *</i>	белки-0, Витамин С-11, Углеводы-11, Калорийность-54, Жиры-0
101	Итого за Завтрак 2	белки-0, Витамин С-11, Углеводы-11, Калорийность-54, Жиры-0
<u>Обед</u>		
39	<i>Хлеб пшеничный 40(40) *</i>	Калорийность-94, белки-3, Жиры-0, Углеводы-20
30	<i>Хлеб ржаной(30) *</i>	Углеводы-12, Калорийность-57, Жиры-0, белки-2
180	<i>Компот из свежих яблок(180) *</i>	белки-0, Калорийность-55, Жиры-0, Витамин С-4, Углеводы-13
3	<i>Соль(3) *</i>	
40	<i>Помидоры соленые(40) *</i>	
131	<i>Каша гречневая *</i>	
130	<i>Гуляш из отварного мяса *</i>	
201	<i>Суп картофельный с макаронными изделиями.(200) *</i>	
754	Итого за Обед	Калорийность-206, белки-5, Жиры-0, Углеводы-45, Витамин С-4
<u>Полдник</u>		
45	<i>Печенье овсяное(40) *</i>	Витамин С-0, Жиры-1, белки-2, Калорийность-80, Углеводы-11
187	<i>Ряженка(180) *</i>	Витамин С-1, белки-5, Калорийность-101, Жиры-5, Углеводы-8
232	Итого за Полдник	Витамин С-1, Жиры-6, белки-7, Калорийность-181, Углеводы-19
<u>Ужин</u>		
198	<i>Чай с лимоном(180/10/7) *</i>	Углеводы-10, Витамин С-3, Жиры-0, белки-0, Калорийность-43
10	<i>Яйца вареные(20) *</i>	белки-13, Жиры-12, Углеводы-1, Калорийность-157
19	<i>Хлеб пшеничный 20(20) *</i>	Углеводы-10, Калорийность-47, Жиры-0, белки-2
194	<i>Рыба отварная с овощами(200) *</i>	белки-18, Витамин С-5, Жиры-10, Калорийность-206, Углеводы-4
421	Итого за Ужин	Углеводы-25, Витамин С-8, Жиры-22, белки-33, Калорийность-453
1 958	Итого за день	Витамин С-27, Калорийность-1 347, Жиры-46, белки-58, Углеводы-156