

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>	Жиры-0, Калорийность-38, Углеводы-8, белки-1
35	<i>Бутерброд с маслом (25/10)</i>	
188	<i>Чай с лимоном(180/8) *</i>	Углеводы-8, Жиры-0, Витамин С-4, белки-0, Калорийность-34
202	<i>Каша жидкая рисовая.(200) *</i>	Калорийность-214, Жиры-6, белки-6, Углеводы-33, Витамин С-2
445	Итого за Завтрак	Жиры-6, Калорийность-286, Углеводы-49, белки-7, Витамин С-6
<u>Завтрак 2</u>		
151	<i>Груши *</i>	белки-0, Жиры-0, Углеводы-9, Калорийность-39, Витамин С-4
151	Итого за Завтрак 2	белки-0, Жиры-0, Углеводы-9, Калорийность-39, Витамин С-4
<u>Обед</u>		
203	<i>Свекольник со сметаной(200) *</i>	
30	<i>Хлеб пшеничный 30(30) *</i>	Калорийность-71, Жиры-0, белки-2, Углеводы-15
30	<i>Хлеб ржаной(30) *</i>	Калорийность-57, Жиры-0, белки-2, Углеводы-12
3	<i>Соль(3)*</i>	
211	<i>кисель из плодов шиповника 180</i>	
185	<i>Рагу из птицы(180) *</i>	Калорийность-380, Витамин С-10, Углеводы-12, белки-22, Жиры-26
662	Итого за Обед	Калорийность-508, Жиры-26, белки-26, Углеводы-39, Витамин С-10
<u>Полдник</u>		
184	<i>Кефир(180) *</i>	Жиры-6, Углеводы-7, белки-5, Витамин С-1, Калорийность-110
65	<i>Сырники из творога с повидлом</i>	Жиры-14, белки-20, Углеводы-26, Калорийность-308
249	Итого за Полдник	Жиры-20, Углеводы-33, белки-25, Витамин С-1, Калорийность-418
<u>Ужин</u>		
129	<i>Капуста тушеная(130) *</i>	белки-4, Углеводы-16, Жиры-6, Витамин С-89, Калорийность-137
90	<i>Омлет натуральный(90) *</i>	белки-20, Углеводы-2, Калорийность-268, Витамин С-0, Жиры-20
185	<i>Кофейный напиток с молоком(180) *</i>	Калорийность-62, Витамин С-1, Углеводы-8, Жиры-2, белки-2
20	<i>Хлеб пшеничный 20(20) *</i>	Жиры-0, Углеводы-10, Калорийность-47, белки-2
424	Итого за Ужин	белки-28, Углеводы-36, Жиры-28, Витамин С-90, Калорийность-514
1 931	Итого за день	Жиры-80, Калорийность-1 765, Углеводы-166, белки-86, Витамин С-111