

Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
40	Бутерброд с маслом	Жиры-4, Калорийность-104, Углеводы-15, Белки-2
180	Суп молочный с гречневой крупой	Калорийность-138, Углеводы-15, Белки-6, Витамин С-2, Жиры-5
180	Чай с лимоном	Жиры-0, Витамин С-3, Калорийность-42, Углеводы-10, Белки-0
30	Зефир	Жиры-0, Калорийность-65, Белки-0, Углеводы-16
430	Итого за Завтрак	Жиры-9, Калорийность-349, Углеводы-56, Белки-8, Витамин С-5
<u>Завтрак 2</u>		
179	Йогурт	Углеводы-6, Жиры-6, Белки-9, Калорийность-122
179	Итого за Завтрак 2	Углеводы-6, Жиры-6, Белки-9, Калорийность-122
<u>Обед</u>		
41	Хлеб пшеничный	Углеводы-20, Белки-3, Жиры-0, Калорийность-94
64	Салат из горошка зеленого	Углеводы-4, Калорийность-56, Белки-2, Жиры-3, Витамин С-10
48	Хлеб ржаной	Калорийность-95, Жиры-1, Углеводы-20, Белки-3
180	Борщ с капустой и картофелем	Жиры-4, Белки-2, Калорийность-95, Углеводы-12
165	Гуляш из отварного мяса	Калорийность-205, Жиры-9, Белки-26, Углеводы-104
121	Каша пшеничная	Белки-3, Углеводы-20, Жиры-3, Калорийность-117
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-44, Углеводы-11, Белки-0, Жиры-0
799	Итого за Обед	Углеводы-191, Белки-39, Жиры-20, Калорийность-706, Витамин С-10
<u>Полдник</u>		
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Углеводы-7, Белки-1
60	Свекла отварная	Жиры-0, Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-32
80	Рыба, запеченная в масле	Белки-15, Калорийность-119, Жиры-5, Углеводы-2, Витамин С-1
162	Картофель отварной	Жиры-3, Углеводы-34, Калорийность-185, Белки-4
69	Апельсины	Жиры-0, Белки-1, Углеводы-8, Калорийность-43
196	Напиток из груши-дички	Калорийность-36, Жиры-0, Белки-0, Углеводы-9
582	Итого за Полдник	Калорийность-450, Углеводы-67, Белки-22, Жиры-8, Витамин С-1
1 990	Итого за день	Жиры-43, Калорийность-1 627, Углеводы-320, Белки-78, Витамин С-16