

Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
46	<i>Салат из моркови</i>	Калорийность-37, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-8
44	<i>Бутерброд с маслом</i>	Жиры-4, Калорийность-104, Углеводы-15, Белки-2
180	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	Жиры-3, Углеводы-17, Белки-3, Витамин С-1, Калорийность-105
85	<i>Омлет натуральный</i>	Жиры-15, Витамин С-0, Калорийность-172, Углеводы-2, Белки-8
355	Итого за Завтрак	Калорийность-418, Белки-14, Жиры-22, Углеводы-42, Витамин С-1
<u>Завтрак 2</u>		
146	<i>Напиток из груши-дички</i>	Калорийность-27, Жиры-0, Белки-0, Углеводы-7
146	Итого за Завтрак 2	Калорийность-27, Жиры-0, Белки-0, Углеводы-7
<u>Обед</u>		
51	<i>Салат из свеклы с сыром</i>	Белки-3, Жиры-6, Углеводы-5, Калорийность-78
41	<i>Хлеб пшеничный</i>	Углеводы-20, Белки-3, Жиры-0, Калорийность-94
53	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-95, Жиры-1, Углеводы-20, Белки-3
204	<i>Щи из квашеной капусты с картофелем</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-92, Витамин С-28
190	<i>Запеканка картофельная с мясом</i>	Жиры-11, Углеводы-25, Витамин С-46, Белки-13, Калорийность-251
180	<i>Напиток лимонный</i>	Калорийность-54, Жиры-0, Белки-0, Углеводы-12
719	Итого за Обед	Белки-24, Жиры-23, Углеводы-91, Калорийность-664, Витамин С-74
<u>Полдник</u>		
15	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-35, Углеводы-7, Белки-1
54	<i>Огурцы соленые</i>	Жиры-0, Калорийность-8, Белки-1, Углеводы-1, Витамин С-4
84	<i>Котлеты рыбные запеченные</i>	Калорийность-102, Жиры-2, Белки-12, Углеводы-8, Витамин С-1
146	<i>Капуста тушеная</i>	Калорийность-150, Углеводы-18, Белки-5, Жиры-6
106	<i>Яблоки</i>	Углеводы-10, Витамин С-11, Жиры-0, Калорийность-42, Белки-0
183	<i>Ряженка</i>	Углеводы-8, Белки-5, Калорийность-97, Жиры-5
588	Итого за Полдник	Калорийность-434, Углеводы-52, Белки-24, Жиры-13, Витамин С-16
1 808	Итого за день	Калорийность-1 543, Белки-62, Жиры-58, Углеводы-192, Витамин С-91