

Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
80	Омлет натуральный	
35	Бутерброд с маслом(40/10) *	Калорийность-189, Жиры-9, Углеводы-25, белки-2
180	Какао с молоком(180) *	
295	Итого за Завтрак	Калорийность-189, Жиры-9, Углеводы-25, белки-2
<u>Завтрак 2</u>		
117	Напиток из груши дички(125) *	Калорийность-60, Витамин С-3, Углеводы-15
117	Итого за Завтрак 2	Калорийность-60, Витамин С-3, Углеводы-15
<u>Обед</u>		
180	Борщ	
180	Компот из смеси сухофруктов *	
120	Каша пшеничная(130) *	
33	Огурец свежий	Калорийность-4, белки-0, Жиры-0, Витамин С-3
100	Мясо тушеное с соусом.	белки-19, Калорийность-263, Витамин С-11, Жиры-17, Углеводы-7
47	Хлеб ржаной(50) *	Углеводы-20, Жиры-1, белки-3, Калорийность-95
5	Соль	
665	Итого за Обед	Калорийность-362, белки-22, Жиры-18, Витамин С-14, Углеводы-27
<u>Полдник</u>		
31	печенье овсяное(25) *	белки-2, Жиры-2, Углеводы-18, Калорийность-95
60	Яблоки(60) *	
181	Кефир(180) *	белки-5, Жиры-6, Витамин С-1, Калорийность-109, Углеводы-7
272	Итого за Полдник	белки-7, Жиры-8, Углеводы-25, Калорийность-204, Витамин С-1
<u>Ужин</u>		
180	Рагу из овощей(210) *	
180	Чай с сахаром(180) *	Углеводы-8, Калорийность-32
31	Хлеб пшеничный(33) *	Углеводы-17, Калорийность-79, белки-3, Жиры-0
391	Итого за Ужин	Углеводы-25, Калорийность-111, белки-3, Жиры-0
1 740	Итого за день	Калорийность-926, Жиры-35, Углеводы-117, белки-34, Витамин С-18