

Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Какао с молоком	
180	Суп молочный с крупой(180) *	
49	Бутерброд с маслом	Калорийность-189, Углеводы-25, Жиры-9, белки-2
409	Итого за Завтрак	Калорийность-189, Углеводы-25, Жиры-9, белки-2
<u>Завтрак 2</u>		
145	Сок(100) *	Углеводы-11, Калорийность-45
145	Итого за Завтрак 2	Углеводы-11, Калорийность-45
<u>Обед</u>		
44	Редис свежий(24) *	Углеводы-1, Витамин С-8, Жиры-0, Калорийность-7, белки-0
50	Хлеб ржаной(50) *	Жиры-1, Углеводы-20, белки-3, Калорийность-95
5	Соль	
180	Компот из свежих плодов(180) *	
80	Каша гречневая (80)	
150	Борщ	
85	Гуляш	
594	Итого за Обед	Углеводы-21, Витамин С-8, Жиры-1, Калорийность-102, белки-3
<u>Полдник</u>		
173	Йогурт	
78	Яблоки(60) *	
46	Зефир	
297	Итого за Полдник	
<u>Ужин</u>		
180	Чай с сахаром(180) *	Калорийность-32, Углеводы-8
32	Хлеб пшеничный(33) *	Углеводы-17, Калорийность-79, белки-3, Жиры-0
170	Рагу из овощей(155) *	
382	Итого за Ужин	Калорийность-111, Углеводы-25, белки-3, Жиры-0
1 827	Итого за день	Калорийность-447, Углеводы-82, Жиры-10, белки-8, Витамин С-8