

Если

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	<i>Кофейный напиток (150) *</i>	Углеводы-11, Жиры-3, белки-3, Калорийность-84
35	<i>Бутерброд с маслом(30/5) *</i>	Калорийность-57, Жиры-4, Углеводы-15, белки-2
180	<i>Суп молочный пшениый(180) *</i>	Жиры-7, Углеводы-17, белки-6, Калорийность-150
365	Итого за Завтрак	Углеводы-43, Жиры-14, белки-11, Калорийность-291
<u>Завтрак 2</u>		
93	<i>Фрукты свежие(95) *</i>	Витамин С-11, белки-0, Калорийность-51, Углеводы-11, Жиры-0
93	Итого за Завтрак 2	Витамин С-11, белки-0, Калорийность-51, Углеводы-11, Жиры-0
<u>Обед</u>		
177	<i>Суп гречневый(180) *</i>	Углеводы-25, Жиры-5, Калорийность-157, белки-4
40	<i>Помидор свежий 40</i>	белки-0, Витамин С-10, Жиры-0, Углеводы-2, Калорийность-10
67	<i>Говядина отварная молотая(70) *</i>	Жиры-13, Углеводы-2, Калорийность-204, белки-13
93	<i>Макароны отварные(93) *</i>	Калорийность-121, Углеводы-21, Жиры-3, белки-3
149	<i>Кисель из кураги(150) *</i>	Углеводы-13, белки-0, Жиры-0, Калорийность-68
40	<i>Хлеб ржаной(40) *</i>	Калорийность-76, белки-3, Жиры-0, Углеводы-16
566	Итого за Обед	Углеводы-79, Жиры-21, Калорийность-636, белки-23, Витамин С-10
<u>Полдник</u>		
20	<i>Рожок(20) *</i>	белки-2, Калорийность-56, Углеводы-11, Жиры-1
152	<i>Кефир(150) *</i>	белки-4, Калорийность-89, Углеводы-6, Жиры-5
172	Итого за Полдник	белки-6, Калорийность-145, Углеводы-17, Жиры-6
<u>Ужин</u>		
27	<i>Салат из редьки(40) *</i>	Жиры-3, Витамин С-28, Калорийность-53, Углеводы-5, белки-1
	<i>Хлеб пшеничный(10) *</i>	
137	<i>Рыба, запеченная с картофелем по-русски(140) *</i>	Калорийность-235, белки-22, Углеводы-16, Жиры-10
148	<i>Чай с лимоном(150) *</i>	Витамин С-3, белки-0, Жиры-0, Углеводы-10, Калорийность-43
312	Итого за Ужин	Жиры-13, Витамин С-31, Калорийность-331, Углеводы-31, белки-23
1 508	Итого за день	Углеводы-181, Жиры-54, белки-63, Калорийность-1 454, Витамин С-52