

Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
64	<i>Икра кабачковая(порция)(63) *</i>	Углеводы-5, Жиры-5, белки-0, Калорийность-75
118	<i>Макароны отварные с сыром(118) *</i>	Жиры-7, белки-6, Калорийность-167, Углеводы-21
179	<i>Чай с лимоном(180) *</i>	Углеводы-7, Витамин С-4, Калорийность-31, белки-0, Жиры-0
49	<i>Бутерброд с маслом(40/10) *</i>	Жиры-9, белки-3, Калорийность-160, Углеводы-20
410	Итого за Завтрак	Углеводы-53, Жиры-21, белки-9, Калорийность-433, Витамин С-4
<u>Завтрак 2</u>		
137	<i>Фрукта свежая(140) *</i>	белки-1, Калорийность-75, Углеводы-16, Жиры-1, Витамин С-16
137	Итого за Завтрак 2	белки-1, Калорийность-75, Углеводы-16, Жиры-1, Витамин С-16
<u>Обед</u>		
463	<i>Вода питьевая(400) *</i>	
174	<i>Курица тушеная с овощами в белом соусе(180) *</i>	белки-23, Углеводы-2, Жиры-4, Калорийность-190
201	<i>Напиток из груши дички(200) *</i>	Калорийность-85, Углеводы-10, Жиры-0, белки-0
50	<i>Хлеб ржаной(50) *</i>	Жиры-1, Углеводы-20, Калорийность-95, белки-3
61	<i>Помидор свежий 60</i>	Калорийность-10, Углеводы-2, Жиры-0, белки-0
233	<i>Суп крестьянский с крупой(200) *</i>	Калорийность-149, Жиры-6, Углеводы-8, белки-2
30	<i>Хлеб пшеничный(30) *</i>	Калорийность-71, белки-2, Жиры-0, Углеводы-15
1 212	Итого за Обед	белки-30, Углеводы-57, Жиры-11, Калорийность-600
<u>Полдник</u>		
35	<i>Пряник детский(35)</i>	белки-3, Жиры-2, Калорийность-102, Углеводы-38
174	<i>"Снежок"(150) *</i>	белки-4, Калорийность-116, Жиры-4, Углеводы-16
209	Итого за Полдник	белки-7, Жиры-6, Калорийность-218, Углеводы-54
<u>Ужин</u>		
202	<i>Хлопья кукурузные с молоком(200) *</i>	Жиры-3, Калорийность-92, белки-3, Углеводы-13
40	<i>Яйцо вареное (40) *</i>	Калорийность-64, Жиры-12, Углеводы-1, белки-13
182	<i>Кофейный напиток(180) *</i>	Углеводы-14, белки-3, Калорийность-93, Жиры-3
15	<i>Хлеб пшеничный(15) *</i>	Жиры-0, Калорийность-35, Углеводы-7, белки-1
439	Итого за Ужин	Жиры-18, Калорийность-284, белки-20, Углеводы-35
2 407	Итого за день	Углеводы-215, Жиры-57, белки-67, Калорийность-1 610, Витамин С-20