

Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
118	Макароны отварные с сыром(118) *	Жиры-7, белки-6, Калорийность-167, Углеводы-21
181	Чай с лимоном(180) *	Углеводы-7, Витамин С-4, Калорийность-31, белки-0, Жиры-0
48	Бутерброд с маслом(40/10) *	Жиры-9, белки-3, Калорийность-160, Углеводы-20
347	Итого за Завтрак	Жиры-16, белки-9, Калорийность-358, Углеводы-48, Витамин С-4
<u>Завтрак 2</u>		
128	Фрукта свежая(140) *	белки-1, Калорийность-75, Углеводы-16, Жиры-1, Витамин С-16
128	Итого за Завтрак 2	белки-1, Калорийность-75, Углеводы-16, Жиры-1, Витамин С-16
<u>Обед</u>		
420	Вода питьевая(400) *	
130	Каша гречневая(130) *	Калорийность-140, Углеводы-24, Жиры-3, белки-4
215	Суп крестьянский с крупой(200) *	Калорийность-149, Жиры-6, Углеводы-8, белки-2
181	Напиток из груши дички(200) *	Калорийность-85, Углеводы-10, Жиры-0, белки-0
93	Суфле мясное(95) *	белки-20, Калорийность-164, Углеводы-5, Витамин С-4, Жиры-21
27	Хлеб пшеничный(30) *	Калорийность-71, белки-2, Жиры-0, Углеводы-15
50	Хлеб ржаной(50) *	Жиры-1, Углеводы-20, Калорийность-95, белки-3
56	Помидор свежий 60	Калорийность-10, Углеводы-2, Жиры-0, белки-0
1 172	Итого за Обед	Калорийность-714, Углеводы-84, Жиры-31, белки-31, Витамин С-4
<u>Полдник</u>		
35	Пряник детский(35)	белки-3, Жиры-2, Калорийность-102, Углеводы-38
174	"Снежок"(150) *	белки-4, Калорийность-116, Жиры-4, Углеводы-16
209	Итого за Полдник	белки-7, Жиры-6, Калорийность-218, Углеводы-54
<u>Ужин</u>		
180	Кофейный напиток(180) *	Углеводы-14, белки-3, Калорийность-93, Жиры-3
40	Яйцо вареное (40) *	Калорийность-64, Жиры-12, Углеводы-1, белки-13
199	Хлопья кукурузные с молоком(200) *	Жиры-3, Калорийность-92, белки-3, Углеводы-13
16	Хлеб пшеничный(15) *	Жиры-0, Калорийность-35, Углеводы-7, белки-1
435	Итого за Ужин	Углеводы-35, белки-20, Калорийность-284, Жиры-18
2 291	Итого за день	Жиры-72, белки-68, Калорийность-1 649, Углеводы-237, Витамин С-24