

Сад (весна)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
100	Омлет натуральный(100) *	Жиры-22, Углеводы-0, Калорийность-180, Белки-20
43	Бутерброд с маслом*	Калорийность-109, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-20
49	Салат из горошка зеленого консервированного(60) *	Калорийность-54, Жиры-6
200	Кофейный напиток с молоком *	Белки-3, Калорийность-92, Жиры-3, Углеводы-14
392	Итого за Завтрак	Жиры-39, Углеводы-34, Калорийность-435, Белки-26
<u>Завтрак 2</u>		
150	Ряженка(150) *	Белки-4, Калорийность-81, Жиры-4, Углеводы-6
150	Итого за Завтрак 2	Белки-4, Калорийность-81, Жиры-4, Углеводы-6
<u>Обед</u>		
67	Огурцы свежие(60) *	Белки-1, Калорийность-9, Жиры-0, Углеводы-2
200	Борщ с фасолью и картофелем *	Жиры-5, Углеводы-15, Калорийность-125, Белки-3
130	Каша гречневая(120) *	Калорийность-135, Углеводы-30, Жиры-4, Белки-6
170	Сок фруктовый(170) *	Белки-2, Углеводы-20, Калорийность-82
3	Соль(5) *	
40	Хлеб пшеничный *	Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-94
50	Хлеб ржаной(50) *	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-0, Углеводы-22
82	Котлеты рубленые(80/5) *	Углеводы-12, Жиры-16, Калорийность-170, Белки-19
742	Итого за Обед	Белки-37, Калорийность-720, Жиры-25, Углеводы-121
<u>Полдник</u>		
111	Бананы(100) *	Калорийность-89, Углеводы-20, Жиры-0, Белки-1
130	Картофель отварной(130) *	Белки-3, Жиры-5, Калорийность-124, Углеводы-21
110	Пудинг рыбный запеченный(110) *	Белки-4, Калорийность-141, Углеводы-9, Жиры-5
180	Чай с лимоном *	Калорийность-31, Белки-0, Углеводы-31, Жиры-0
60	Салат из свеклы(60) *	Калорийность-57, Углеводы-5, Белки-1, Жиры-4
591	Итого за Полдник	Калорийность-442, Углеводы-86, Жиры-14, Белки-9
1 875	Итого за день	Жиры-82, Углеводы-247, Калорийность-1 678, Белки-76