

Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша жидкая рисовая (200) *	Жиры-6, Углеводы-33, белки-6, Калорийность-208
200	Чай с сахаром(200) *	Углеводы-7, Калорийность-28
40	Бутерброд с сыром(25/10/5) *	Витамин С-0, Углеводы-12, Жиры-7, Калорийность-128, белки-4
20	Хлеб ржаной(20) *	Жиры-0, Углеводы-8, белки-1, Калорийность-38
460	Итого за Завтрак	Жиры-13, Углеводы-60, белки-11, Калорийность-402, Витамин С-0
<u>Завтрак 2</u>		
200	Сок фруктовый (200) *	Витамин С-0, белки-1, Калорийность-92, Углеводы-20, Жиры-0
200	Итого за Завтрак 2	Витамин С-0, белки-1, Калорийность-92, Углеводы-20, Жиры-0
<u>Обед</u>		
215	Бульон из кур с гренками(200/15) *	
123	Котлета мясная(80) *	
60	Салат из свеклы (60)*	Углеводы-5, белки-1, Калорийность-53, Жиры-3
102	Каша рассыпчатая гречневая.(100) *	белки-5, Калорийность-163, Жиры-3, Углеводы-29
200	Компот из свежих яблок(200) *	Витамин С-5, белки-0, Жиры-0, Калорийность-49, Углеводы-11
3	Соль(3) *	
30	Хлеб ржаной(30) *	Калорийность-57, белки-2, Жиры-0, Углеводы-12
733	Итого за Обед	Углеводы-57, белки-8, Калорийность- 322, Жиры-6, Витамин С-5
<u>Полдник</u>		
179	Кефир(180) *	белки-5, Жиры-5, Витамин С-1, Углеводы-7, Калорийность-95
65	Ватрушки с повидлом (65) *	Калорийность-238, Углеводы-48, Жиры- 3, белки-6
244	Итого за Полдник	белки-11, Жиры-8, Витамин С-1, Углеводы-55, Калорийность-333
<u>Ужин</u>		
40	Яйца вареные(40) *	Углеводы-0, белки-5, Жиры-5, Калорийность-63
180	Овощи тушеные с томатом.(180) *	Витамин С-95, Жиры-6, белки-5, Углеводы-29, Калорийность-183
20	Хлеб пшеничный 20(20) *	Углеводы-10, белки-2, Калорийность-47, Жиры-0
201	Кофейный напиток на молоке.(200) *	Жиры-5, Углеводы-17, Калорийность- 136, белки-6, Витамин С-3
441	Итого за Ужин	Углеводы-56, белки-18, Жиры-16, Калорийность-429, Витамин С-98
2 078	Итого за день	Жиры-43, Углеводы-248, белки-49, Калорийность-1 578, Витамин С-104

Если

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Суп молочный с рисовой крупой(150) *	Углеводы-16, Калорийность-116, белки-4, Витамин С-1, Жиры-4
150	Чай с сахаром(150) *	Углеводы-5, Калорийность-20
33	Бутерброд с сыром(20/8/5) *	белки-3, Калорийность-107, Витамин С-0, Жиры-6, Углеводы-10
20	Хлеб ржаной(20) *	Жиры-0, Углеводы-8, белки-1, Калорийность-38
353	Итого за Завтрак	Углеводы-39, Калорийность-281, белки-8, Витамин С-1, Жиры-10
<u>Завтрак 2</u>		
160	Сок фруктовый (160)**	Витамин С-0, Жиры-0, Калорийность-69, Углеводы-15, белки-1
160	Итого за Завтрак 2	Витамин С-0, Жиры-0, Калорийность-69, Углеводы-15, белки-1
<u>Обед</u>		
20	Хлеб ржаной(20) *	Жиры-0, Углеводы-8, белки-1, Калорийность-38
156	Бульон из кур с гречками(150/15) *	
62	Котлета мясная(60) *	
40	Салат из свеклы (40)*	Калорийность-36, белки-1, Жиры-2, Углеводы-4
80	Каша рассыпчатая гречневая.(80) *	Углеводы-23, Калорийность-130, Жиры-3, белки-4
150	Компот из свежих яблок(150) *	Углеводы-9, Калорийность-39, Жиры-0, белки-0, Витамин С-4
3	Соль(3) *	
511	Итого за Обед	Жиры-5, Углеводы-44, белки-6, Калорийность-243, Витамин С-4
<u>Полдник</u>		
149	Кефир(150) *	Жиры-4, Калорийность-80, Углеводы-6, белки-4, Витамин С-1
37	Пирожки с повидлом.(60) *	белки-5, Калорийность-192, Витамин С-0, Жиры-4, Углеводы-34
186	Итого за Полдник	Жиры-8, Калорийность-272, Углеводы-40, белки-9, Витамин С-1
<u>Ужин</u>		
40	Яйца вареные(40) *	Углеводы-0, белки-5, Жиры-5, Калорийность-63
162	Овощи тушеные с томатом.(160) *	Жиры-6, Углеводы-24, Калорийность-162, Витамин С-74, белки-4
153	Кофейный напиток на молоке.(150) *	Углеводы-12, Жиры-4, Витамин С-2, белки-4, Калорийность-101
20	Хлеб пшеничный 20(20) *	Углеводы-10, белки-2, Калорийность-47, Жиры-0
375	Итого за Ужин	Углеводы-46, белки-15, Жиры-15, Калорийность-373, Витамин С-76
1 585	Итого за день	Углеводы-184, Калорийность-1 238, белки-39, Витамин С-82, Жиры-38