

Если

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
151	Суп молочный с овсяными хлопьями "Геркулес" (150) *	Калорийность-139, Жиры-6, белки-5, Углеводы-17, Витамин С-1
40	Яйца вареные(40) *	Калорийность-54, Жиры-4, Углеводы-0, белки-4
150	Чай с сахаром(150) *	Углеводы-5, Калорийность-20
25	Бутерброд с маслом(20/5) *	Жиры-4, белки-2, Калорийность-80, Углеводы-10
20	Хлеб ржаной(20) *	Калорийность-39, Жиры-0, белки-1, Углеводы-8
386	Итого за Завтрак	Калорийность-332, Жиры-14, белки-12, Углеводы-40, Витамин С-1
<u>Завтрак 2</u>		
159	Сок фруктовый (160) **	Витамин С-0, Калорийность-69, белки-0, Углеводы-15, Жиры-0
159	Итого за Завтрак 2	Витамин С-0, Калорийность-69, белки-0, Углеводы-15, Жиры-0
<u>Обед</u>		
20	Хлеб ржаной(20) *	Калорийность-39, Жиры-0, белки-1, Углеводы-8
3	Соль(3) *	
157	Свекольник с мясом и сметаной. (150/7) *	Углеводы-11, Калорийность-140, Жиры- 8, белки-7, Витамин С-13
67	Биточки рубленые(60) *	Жиры-11, Калорийность-167, белки-11, Углеводы-7, Витамин С-0
100	Каша рассыпчатая (100) *	Углеводы-19, Калорийность-122, белки- 4, Жиры-3
40	Салат из белокочанной капусты(40) *	Жиры-2, Витамин С-0, Калорийность-32, Углеводы-3, белки-1
20	Хлеб пшеничный 20(20) *	Углеводы-10, белки-2, Калорийность-47, Жиры-0
150	Компот из смеси сухофруктов(150) *	Жиры-0, белки-0, Калорийность-46, Углеводы-11
557	Итого за Обед	Калорийность-593, Жиры-24, белки-26, Углеводы-69, Витамин С-13
<u>Полдник</u>		
149	Кефир(150) *	Калорийность-80, Углеводы-6, Витамин С-1, белки-4, Жиры-4
25	Печенье(30) *	Углеводы-20, Калорийность-136, Жиры- 6, белки-2
80	Яблоки(80) *	Калорийность-45, Жиры-0, белки-0, Углеводы-8, Витамин С-8
254	Итого за Полдник	Калорийность-261, Углеводы-34, Витамин С-9, белки-6, Жиры-10
<u>Ужин</u>		
100	Пюре картофельное(100) *	белки-2, Витамин С-18, Углеводы-15, Жиры-3, Калорийность-95
10	Хлеб пшеничный(10) **	белки-1, Углеводы-5, Калорийность-24, Жиры-0
150	Какао на молоке(150) *	Калорийность-106, Углеводы-12, Жиры- 4, белки-5
40	Икра кабачковая. (40) *	Калорийность-36, Жиры-3, Углеводы-3
60	Котлеты рыбные паровые(60) *	белки-9, Калорийность-76, Витамин С-0, Жиры-2, Углеводы-4
360	Итого за Ужин	белки-17, Витамин С-18, Углеводы-39, Жиры-12, Калорийность-337
1 716	Итого за день	Калорийность-1 592, Жиры-60, белки-61, Углеводы-197, Витамин С-41

Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
40	Яйца вареные(40) *	Калорийность-54, Жиры-4, Углеводы-0, белки-4
200	Каша жидкая овсяная ("Геркулес") (200)*	Жиры-8, Калорийность-209, белки-8, Углеводы-27
200	Чай с сахаром(200) *	Калорийность-28, Углеводы-7
30	Бутерброд с маслом(25/5) *	Калорийность-91, Углеводы-12, Жиры-4, белки-2
20	Хлеб ржаной(20) *	Калорийность-39, Жиры-0, белки-1, Углеводы-8
490	Итого за Завтрак	Калорийность-421, Жиры-16, Углеводы-54, белки-15
<u>Завтрак 2</u>		
199	Сок фруктовый (200) *	Витамин С-4, белки-1, Калорийность-92, Углеводы-20, Жиры-0
199	Итого за Завтрак 2	Витамин С-4, белки-1, Калорийность-92, Углеводы-20, Жиры-0
<u>Обед</u>		
50	Салат из белокочанной капусты(50) *	Витамин С-0, Углеводы-3, белки-1, Жиры-2, Калорийность-36
3	Соль(3) *	
207	Свекольник с мясом и сметаной. (200/7) *	Жиры-10, Витамин С-17, белки-9, Углеводы-15, Калорийность-186
80	Биточки рубленые(80) *	Калорийность-212, белки-13, Витамин С-0, Жиры-14, Углеводы-10
130	Каша рассыпчатая (120) *	Жиры-4, Углеводы-24, Калорийность-150, белки-5
200	Компот из смеси сухофруктов(200) *	Калорийность-62, Жиры-0, белки-0, Углеводы-15
20	Хлеб пшеничный 20(20) *	Углеводы-10, белки-2, Калорийность-47, Жиры-0
30	Хлеб ржаной(30) *	Жиры-0, Калорийность-59, белки-2, Углеводы-12
720	Итого за Обед	Витамин С-17, Углеводы-89, белки-32, Жиры-30, Калорийность-752
<u>Полдник</u>		
179	Кефир(180) *	белки-5, Жиры-5, Углеводы-7, Калорийность-95, Витамин С-1
42	Печенье(50) *	Жиры-9, Углеводы-33, Калорийность-226, белки-3
80	Яблоки(80) *	Калорийность-45, Жиры-0, белки-0, Углеводы-8, Витамин С-8
301	Итого за Полдник	белки-8, Жиры-14, Углеводы-48, Калорийность-366, Витамин С-9
<u>Ужин</u>		
20	Хлеб пшеничный 20(20) *	Углеводы-10, белки-2, Калорийность-47, Жиры-0
80	Котлеты рыбные паровые(80) *	Витамин С-0, Углеводы-6, Жиры-3, белки-13, Калорийность-103
50	Икра кабачковая.(50) *	Калорийность-60, Жиры-4, белки-1, Углеводы-4
120	Пюре картофельное(120) *	Углеводы-18, Жиры-3, Витамин С-21, Калорийность-113, белки-3
200	Какао на молоке (200)*	Углеводы-17, белки-6, Жиры-5, Калорийность-142
470	Итого за Ужин	Углеводы-55, белки-25, Калорийность-465, Жиры-15, Витамин С-21
2 180	Итого за день	Калорийность-2 096, Жиры-75, Углеводы-266, белки-81, Витамин С-51