

Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	<i>Каша жидкая рисовая (200) *</i>	Жиры-6, Углеводы-33, белки-6, Калорийность-208
200	<i>Чай с сахаром(200) *</i>	Углеводы-7, Калорийность-28
40	<i>Бутерброд с сыром(25/10/5) *</i>	Витамин С-0, Углеводы-12, Жиры-7, Калорийность-128, белки-4
23	<i>Хлеб ржаной(20) *</i>	Жиры-0, Углеводы-8, белки-1, Калорийность-38
463	Итого за Завтрак	Жиры-13, Углеводы-60, белки-11, Калорийность-402, Витамин С-0
<u>Завтрак 2</u>		
198	<i>Сок фруктовый (200) *</i>	Витамин С-0, белки-1, Калорийность-92, Углеводы-20, Жиры-0
198	Итого за Завтрак 2	Витамин С-0, белки-1, Калорийность-92, Углеводы-20, Жиры-0
<u>Обед</u>		
201	<i>Суп с рыбными консервами.(200)*</i>	
50	<i>Салат из свеклы с солеными огурцами(50) *</i>	
74	<i>Гуляш из курицы (60/30)*</i>	
101	<i>Каша рассыпчатая гречневая.(100) *</i>	белки-5, Калорийность-163, Жиры-3, Углеводы-29
200	<i>Компот из свежих яблок(200) *</i>	Витамин С-5, белки-0, Жиры-0, Калорийность-49, Углеводы-11
20	<i>Хлеб пшеничный 20(20) *</i>	Углеводы-10, белки-2, Калорийность-47, Жиры-0
31	<i>Хлеб ржаной(30) *</i>	Калорийность-57, белки-2, Жиры-0, Углеводы-12
5	<i>Соль(5) *</i>	
682	Итого за Обед	белки-9, Калорийность-316, Жиры-3, Углеводы-62, Витамин С-5
<u>Полдник</u>		
180	<i>Кефир(180) *</i>	белки-5, Жиры-5, Витамин С-1, Углеводы-7, Калорийность-95
65	<i>Ватрушки с повидлом (65) *</i>	Калорийность-238, Углеводы-48, Жиры- 3, белки-6
245	Итого за Полдник	белки-11, Жиры-8, Витамин С-1, Углеводы-55, Калорийность-333
<u>Ужин</u>		
20	<i>Хлеб пшеничный 20(20) *</i>	Углеводы-10, белки-2, Калорийность-47, Жиры-0
40	<i>Яйца вареные(40) *</i>	Углеводы-0, белки-5, Жиры-5, Калорийность-63
180	<i>Овощи тушеные с томатом.(180) *</i>	
200	<i>Кофейный напиток на молоке.(200) *</i>	Жиры-5, Углеводы-17, Калорийность- 136, белки-6, Витамин С-3
440	Итого за Ужин	Углеводы-27, белки-13, Калорийность- 246, Жиры-10, Витамин С-3
2 028	Итого за день	Жиры-34, Углеводы-224, белки-45, Калорийность-1 389, Витамин С-9

Если

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	<i>Суп молочный с рисовой крупой(150) *</i>	Углеводы-16, Калорийность-116, белки-4, Витамин С-1, Жиры-4
150	<i>Чай с сахаром(150) *</i>	Углеводы-5, Калорийность-20
33	<i>Бутерброд с сыром(20/8/5) *</i>	белки-3, Калорийность-107, Витамин С-0, Жиры-6, Углеводы-10
20	<i>Хлеб ржаной(20) *</i>	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>		
158	<i>Сок фруктовый (160)**</i>	Витамин С-0, Жиры-0, Калорийность-69, Углеводы-15, белки-1
158	Итого за Завтрак 2	Витамин С-0, Жиры-0, Калорийность-69, Углеводы-15, белки-1
<u>Обед</u>		
20	<i>Хлеб ржаной(20) *</i>	Жиры-0, Углеводы-8, белки-1, Калорийность-38
41	<i>Салат из свеклы с солеными огурцами(40) *</i>	
151	<i>Суп с рыбными консервами (150)*</i>	
73	<i>Гуляш из курицы (50/25)*</i>	
80	<i>Каша рассыпчатая гречневая.(80) *</i>	Углеводы-23, Калорийность-130, Жиры-3, белки-4
150	<i>Компот из свежих яблок(150) *</i>	Углеводы-9, Калорийность-39, Жиры-0, белки-0, Витамин С-4
20	<i>Хлеб пшеничный 20(20) *</i>	Углеводы-10, белки-2, Калорийность-47, Жиры-0
3	<i>Соль(3) *</i>	
538	Итого за Обед	Жиры-3, Углеводы-50, белки-7, Калорийность-254, Витамин С-4
<u>Полдник</u>		
150	<i>Кефир(150) *</i>	Жиры-4, Калорийность-80, Углеводы-6, белки-4, Витамин С-1
60	<i>Пирожки с повидлом.(60) *</i>	белки-5, Калорийность-192, Витамин С-0, Жиры-4, Углеводы-34
210	Итого за Полдник	Жиры-8, Калорийность-272, Углеводы-40, белки-9, Витамин С-1
<u>Ужин</u>		
20	<i>Хлеб пшеничный 20(20) *</i>	Углеводы-10, белки-2, Калорийность-47, Жиры-0
40	<i>Яйца вареные(40) *</i>	Углеводы-0, белки-5, Жиры-5, Калорийность-63
161	<i>Овощи тушеные с томатом.(160) *</i>	
150	<i>Кофейный напиток на молоке.(150) *</i>	Углеводы-12, Жиры-4, Витамин С-2, белки-4, Калорийность-101
371	Итого за Ужин	Углеводы-22, белки-11, Калорийность-211, Жиры-9, Витамин С-2
1 630	Итого за день	Углеводы-166, Калорийность-1 087, белки-36, Витамин С-8, Жиры-30