

Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша вязкая гречневая (200) *	Жиры-7, белки-9, Углеводы-35, Калорийность-237
200	Чай с сахаром(200) *	Калорийность-28, Углеводы-7
40	Бутерброд с сыром(25/10/5) *	белки-4, Углеводы-12, Витамин С-0, Калорийность-128, Жиры-7
20	Хлеб ржаной(20) *	Калорийность-39, Жиры-0, белки-1, Углеводы-8
460	Итого за Завтрак	Жиры-14, белки-14, Углеводы-62, Калорийность-432, Витамин С-0
<u>Завтрак 2</u>		
201	Сок фруктовый (200) *	Витамин С-4, белки-1, Калорийность-92, Углеводы-20, Жиры-0
201	Итого за Завтрак 2	Витамин С-4, белки-1, Калорийность-92, Углеводы-20, Жиры-0
<u>Обед</u>		
50	Салат из свежих огурцов (50) **	Жиры-3, Витамин С-3, Углеводы-1, белки-0, Калорийность-29
205	Борщ украинский(200/5) *	Калорийность-86, Витамин С-27, белки-2, Углеводы-12, Жиры-3
30	Пампушки с чесноком(30) *	Углеводы-18, Витамин С-0, белки-2, Калорийность-102, Жиры-2
90	Оладьи печеночные со сметаной.(80/10) *	Витамин С-19, Углеводы-15, Калорийность-222, белки-13, Жиры-12
130	Картофельное пюре(130) *	Жиры-3, Витамин С-23, Углеводы-20, Калорийность-120, белки-3
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
3	Соль(3) *	
758	Итого за Обед	Жиры-23, Витамин С-72, Углеводы-103, белки-24, Калорийность-727
<u>Полдник</u>		
180	Кефир(180) *	белки-5, Жиры-5, Углеводы-7, Калорийность-95, Витамин С-1
50	Пряники "Суворовские" (50) *	Калорийность-183, Жиры-2, белки-3, Углеводы-38
80	Яблоки(80) *	Калорийность-45, Жиры-0, белки-0, Углеводы-8, Витамин С-8
310	Итого за Полдник	белки-8, Жиры-7, Углеводы-53, Калорийность-323, Витамин С-9
<u>Ужин</u>		
20	Хлеб пшеничный 20(20) *	Углеводы-10, белки-2, Калорийность-47, Жиры-0
100	Каша ячневая(100) *	Жиры-2, Углеводы-21, Калорийность-114, белки-3
110	Фрикадельки рыбные с томатным соусом(80/30) *	Углеводы-11, белки-19, Калорийность-265, Витамин С-2, Жиры-14
50	Салат из зеленого горошка (50) *	Углеводы-3, Жиры-3, Калорийность-42, Витамин С-5, белки-1
200	Кофейный напиток(200) *	Калорийность-34, Углеводы-8, Жиры-0, белки-0
480	Итого за Ужин	Углеводы-53, белки-25, Калорийность-502, Жиры-19, Витамин С-7
2 209	Итого за день	Жиры-63, белки-72, Углеводы-291, Калорийность-2 076, Витамин С-92

Если

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
150	Суп молочный с гречневой крупой(150) *	Калорийность-121, Жиры-4, Углеводы-16, белки-5
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) *	Калорийность-39, Жиры-0, белки-1, Углеводы-8
393	Итого за Завтрак	Калорийность-341, Жиры-14, Углеводы-39, белки-13, Витамин С-0
<u>Завтрак 2</u>		
161	Сок фруктовый (160) **	Витамин С-3, Углеводы-16, Жиры-0, Калорийность-74, белки-1
161	Итого за Завтрак 2	Витамин С-3, Углеводы-16, Жиры-0, Калорийность-74, белки-1
<u>Обед</u>		
20	Хлеб ржаной(20) *	Калорийность-39, Жиры-0, белки-1, Углеводы-8
40	Салат из свежих огурцов (40) **	белки-0, Витамин С-2, Жиры-2, Калорийность-24, Углеводы-0
150	Борщ украинский(150) *	белки-2, Углеводы-10, Калорийность-79, Витамин С-20, Жиры-4
25	Пампушки с чесноком(25) *	Углеводы-14, белки-2, Жиры-2, Витамин С-0, Калорийность-82
70	Оладьи печеночные со сметаной.(60/10) *	белки-12, Жиры-10, Витамин С-17, Углеводы-13, Калорийность-189
120	Картофельное пюре(120) *	Калорийность-113, Углеводы-18, Витамин С-21, Жиры-3, белки-3
150	Компот из смеси сухофруктов(150) *	Жиры-0, белки-0, Калорийность-46, Углеводы-11
3	Соль(3) *	
578	Итого за Обед	Калорийность-572, Жиры-21, белки-20, Углеводы-74, Витамин С-60
<u>Полдник</u>		
150	Кефир(150) *	Калорийность-80, Углеводы-6, Витамин С-1, белки-4, Жиры-4
30	Пряники "Суворовские" (30)*	Жиры-1, Калорийность-110, белки-2, Углеводы-23
180	Итого за Полдник	Калорийность-190, Углеводы-29, Витамин С-1, белки-6, Жиры-5
<u>Ужин</u>		
20	Хлеб пшеничный 20(20) *	Углеводы-10, белки-2, Калорийность-47, Жиры-0
95	Фрикадельки рыбные с томатным соусом(70/25) *	Углеводы-9, Жиры-6, белки-10, Калорийность-144, Витамин С-2
100	Каша ячневая(100) *	Жиры-2, Углеводы-21, Калорийность-114, белки-3
40	Салат из зеленого горошка (40)*	белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Калорийность-34, Витамин С-4
150	Кофейный напиток(150) *	белки-0, Калорийность-30, Жиры-0, Углеводы-7
405	Итого за Ужин	Углеводы-50, белки-16, Калорийность-369, Жиры-10, Витамин С-6
1 717	Итого за день	Калорийность-1 546, Жиры-50, Углеводы-208, белки-56, Витамин С-70