

Если

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
100	Пудинг из творога (запеченный)(100) *	Белки-16, ЭЦ-262, Углеводы-24, Витамин С-0, Жиры-11
40	Салат из моркови с яблоками(40) *	
25	Бутерброд с маслом(20/5) *	Жиры-4, Белки-2, ЭЦ-80, Углеводы-10
150	Чай с сахаром(150) *	Углеводы-5, ЭЦ-20
20	Хлеб ржаной(20) *	ЭЦ-39, Жиры-0, Белки-1, Углеводы-8
335	Итого за Завтрак	Белки-19, ЭЦ-401, Углеводы-47, Витамин С-0, Жиры-15
<u>Завтрак 2</u>		
115	Яблоки(115) *	Витамин С-12, ЭЦ-64, Белки-0, Углеводы-11, Жиры-0
115	Итого за Завтрак 2	Витамин С-12, ЭЦ-64, Белки-0, Углеводы-11, Жиры-0
<u>Обед</u>		
20	Хлеб ржаной(20) *	ЭЦ-39, Жиры-0, Белки-1, Углеводы-8
165	Суп гороховый с гренками(150/15) *	Жиры-3, ЭЦ-141, Белки-5, Углеводы-23, Витамин С-7
60	Котлета мясная(60) *	ЭЦ-161, Витамин С-0, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-4
120	Капуста тушеная (120) *	Витамин С-60, Углеводы-10, Белки-3, Жиры-5, ЭЦ-95
150	Компот из свежих яблок(150) *	Углеводы-9, ЭЦ-39, Жиры-0, Белки-0, Витамин С-4
3	Соль(3) *	
518	Итого за Обед	ЭЦ-475, Жиры-19, Белки-20, Углеводы-54, Витамин С-71
<u>Полдник</u>		
152	Кефир(150) *	ЭЦ-80, Углеводы-6, Витамин С-1, Белки-4, Жиры-4
35	Бутерброд с повидлом(35) *	Белки-2, ЭЦ-83, Жиры-0, Углеводы-19
187	Итого за Полдник	ЭЦ-163, Углеводы-25, Витамин С-1, Белки-6, Жиры-4
<u>Ужин</u>		
60	Рыба запеченая(60) *	ЭЦ-113, Углеводы-6, Белки-9, Витамин С-0, Жиры-6
90	Картофель отварной(90) *	Белки-2, Углеводы-15, Жиры-2, ЭЦ-85, Витамин С-18
40	Салат из свежих помидор (40) **	Белки-0, Жиры-2, Витамин С-8, ЭЦ-30, Углеводы-2
150	Какао на молоке(150) *	ЭЦ-106, Углеводы-12, Жиры-4, Белки-5
10	Хлеб пшеничный(10) **	Белки-1, Углеводы-5, ЭЦ-24, Жиры-0
350	Итого за Ужин	ЭЦ-358, Углеводы-40, Белки-17, Витамин С-26, Жиры-14
1 505	Итого за день	Белки-62, ЭЦ-1 461, Углеводы-177, Витамин С-110, Жиры-52

Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
120	Пудинг из творога (запеченный)(120) *	Углеводы-25, Жиры-13, ЭЦ-299, Белки-19, Витамин С-0
50	Салат из моркови с яблоками(50) *	Углеводы-6, Жиры-2, ЭЦ-45, Белки-1, Витамин С-3
200	Чай с сахаром(200) *	ЭЦ-28, Углеводы-7
30	Бутерброд с маслом(25/5) *	ЭЦ-91, Углеводы-12, Жиры-4, Белки-2
20	Хлеб ржаной(20) *	ЭЦ-39, Жиры-0, Белки-1, Углеводы-8
420	Итого за Завтрак	Углеводы-58, Жиры-19, ЭЦ-502, Белки-23, Витамин С-3
<u>Завтрак 2</u>		
183	Напиток из груши дички(180) *	Белки-0, ЭЦ-133, Витамин С-4, Жиры-0, Углеводы-33
183	Итого за Завтрак 2	Белки-0, ЭЦ-133, Витамин С-4, Жиры-0, Углеводы-33
<u>Обед</u>		
220	Суп гороховый с гренками(200/20) *	Жиры-4, Углеводы-32, ЭЦ-194, Белки-8, Витамин С-9
80	Котлета мясная(80) *	Жиры-15, Витамин С-0, Углеводы-5, Белки-15, ЭЦ-216
130	Капуста тушеная(130) **	Витамин С-68, Углеводы-12, ЭЦ-97, Белки-3, Жиры-4
200	Компот из свежих яблок(200) *	Жиры-0, ЭЦ-52, Углеводы-11, Витамин С-4, Белки-0
3	Соль(3) *	
32	Хлеб ржаной(30) *	Жиры-0, ЭЦ-59, Белки-2, Углеводы-12
665	Итого за Обед	Жиры-23, Углеводы-72, ЭЦ-618, Белки-28, Витамин С-81
<u>Полдник</u>		
182	Кефир(180) *	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7, ЭЦ-95, Витамин С-1
50	Бутерброд с повидлом(40) *	Углеводы-22, ЭЦ-95, Белки-2, Жиры-0
232	Итого за Полдник	Белки-7, Жиры-5, Углеводы-29, ЭЦ-190, Витамин С-1
<u>Ужин</u>		
80	Рыба запеченая(80) *	Белки-11, Углеводы-8, ЭЦ-150, Жиры-8, Витамин С-0
51	Салат из свежих помидор (50) **	Витамин С-10, Углеводы-3, ЭЦ-37, Жиры-3, Белки-1
100	Картофель отварной(100) *	Жиры-2, Витамин С-20, Углеводы-17, ЭЦ-95, Белки-2
200	Какао на молоке (200)*	Углеводы-17, Белки-6, Жиры-5, ЭЦ-142
10	Хлеб пшеничный(10) **	Белки-1, Углеводы-5, ЭЦ-24, Жиры-0
441	Итого за Ужин	Белки-21, Углеводы-50, ЭЦ-448, Жиры-18, Витамин С-30
1 941	Итого за день	Углеводы-242, Жиры-65, ЭЦ-1 891, Белки-79, Витамин С-119