

Если

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
33	Бутерброд с сыром(20/8/5) *	Белки-3, ЭЦ-107, Витамин С-0, Жиры-6, Углеводы-10
150	Чай с сахаром(150) *	Углеводы-5, ЭЦ-20
22	Хлеб ржаной(20) *	ЭЦ-39, Жиры-0, Белки-1, Углеводы-8
150	Суп молочный с рисовой крупой(150) *	Углеводы-16, ЭЦ-116, Белки-4, Витамин С-1, Жиры-4
355	Итого за Завтрак	Белки-8, ЭЦ-282, Витамин С-1, Жиры-10, Углеводы-39
<u>Завтрак 2</u>		
159	Сок фруктовый (160)**	Витамин С-0, ЭЦ-69, Белки-0, Углеводы-15, Жиры-0
159	Итого за Завтрак 2	Витамин С-0, ЭЦ-69, Белки-0, Углеводы-15, Жиры-0
<u>Обед</u>		
22	Хлеб ржаной(20) *	ЭЦ-39, Жиры-0, Белки-1, Углеводы-8
20	Хлеб пшеничный 20(20) *	Углеводы-10, Белки-2, ЭЦ-47, Жиры-0
34	Салат из свеклы (40)*	Жиры-2, Витамин С-0, Белки-0, ЭЦ-22, Углеводы-1
3	Соль(3) *	
150	Компот из свежих яблок(150) *	Углеводы-9, ЭЦ-39, Жиры-0, Белки-0, Витамин С-4
83	Каша рассыпчатая гречневая.(80) *	Углеводы-23, ЭЦ-130, Жиры-3, Белки-4
75	Гуляш из курицы (50/25)*	ЭЦ-181, Белки-13, Углеводы-3, Жиры-13
150	Суп с рыбными консервами (150)*	ЭЦ-102, Жиры-3, Углеводы-11, Белки-8
537	Итого за Обед	ЭЦ-560, Жиры-21, Белки-28, Углеводы-65, Витамин С-4
<u>Полдник</u>		
149	Кефир(150) *	ЭЦ-80, Углеводы-6, Витамин С-1, Белки-4, Жиры-4
60	Пирожки с повидлом.(60) *	Белки-5, ЭЦ-192, Витамин С-0, Жиры-4, Углеводы-34
209	Итого за Полдник	ЭЦ-272, Углеводы-40, Витамин С-1, Белки-9, Жиры-8
<u>Ужин</u>		
20	Хлеб пшеничный 20(20) *	Углеводы-10, Белки-2, ЭЦ-47, Жиры-0
40	Яйца вареные(40) *	ЭЦ-54, Жиры-4, Углеводы-0, Белки-4
160	Овощи тушеные с томатом.(160) *	Жиры-6, Углеводы-24, ЭЦ-162, Витамин С-74, Белки-4
150	Кофейный напиток на молоке.(150) *	Белки-4, Углеводы-13, Жиры-4, ЭЦ-106
370	Итого за Ужин	Углеводы-47, Белки-14, ЭЦ-369, Жиры-14, Витамин С-74
1 630	Итого за день	Белки-59, ЭЦ-1 552, Витамин С-80, Жиры-53, Углеводы-206