

Осень/8 (Меню)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
10	Масло сливочное порционно	Калорийность-155, Белки-14, Жиры-11
200	Каша многозерновая с маслом сливочным	
20	Балык	
20	Сыр порционно	Калорийность-155, Белки-14, Жиры-11
200	Кофейный напиток с молоком I	Калорийность-121, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-20
30	Батон завтрак	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15
Итого за Завтрак		Калорийность-502, Белки-34, Жиры-26, Углеводы-35
<u>Обед</u>		
50	Огурцы порционно 50	Калорийность-7, Углеводы-1
300/15	Суп-пюре картофельный с гренками	Калорийность-172, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-24
200	Рис отварной	Калорийность-1 776, Белки-24, Жиры-85, Углеводы-222
100	Суфле из печени	
200	Компот из изюма	Калорийность-87, Углеводы-22
100	Хлеб 100г	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15
Итого за Обед		Калорийность-2 113, Белки-34, Жиры-89, Углеводы-284
<u>Ужин</u>		
100/10	Салат из св.помидоров с р/маслом и чесноком	Калорийность-57, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
70/30	Зразы рубленые с красным соусом	Калорийность-156, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-9
200	Сложный гарнир	
200/7	Чай с лимоном	Калорийность-59, Углеводы-15
100	Хлеб 100г	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15
Итого за Ужин		Калорийность-343, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-41
<u>специи</u>		
11	соль	
Итого за специи		
<u>Полдник</u>		
200	Сок	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25
150	Яблоко порционно	
25	кекс	
Итого за Полдник		Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25

Ужин 2

200 *Молочный коктейль*

Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9

100 *Булочка*

Итого за Ужин 2 Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9

Итого за Калорийность-3 184, Белки-86, Жиры-135, Углеводы-394
