

Осень/3 (Меню)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	Калорийность-254, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-36
10	Масло сливочное порционно	Калорийность-155, Белки-14, Жиры-11
20	Сыр порционно	Калорийность-155, Белки-14, Жиры-11
100/30	Творожная запеканка с изюмом и сгущенным молоком	
200	Какао с молоком	
30	Батон завтрак	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15
Итого за Завтрак		Калорийность-635, Белки-37, Жиры-31, Углеводы-51
<u>Обед</u>		
050	Помидоры порциями	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2
330	Уха из рыбных консерв	
100	Мясо в кисло-сладком соусе	
200	Гречка отворная	
200	Компот из сухофруктов	Калорийность-87, Углеводы-22
100	Хлеб 100г	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15
Итого за Обед		Калорийность-169, Белки-3, Углеводы-39
<u>Ужин</u>		
100/10	Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом растительным	
100/30	Куры запеченные в сметанном соусе	
200	Макаронная запеканка с яйцом	
200/7	Чай с лимоном	Калорийность-59, Углеводы-15
100	Хлеб 100г	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15
Итого за Ужин		Калорийность-130, Белки-2, Углеводы-30
<u>специи</u>		
11	соль	
Итого за специи		
<u>Полдник</u>		
200	Сок	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25
150	Мандарины	
1	Панкейк	Калорийность-129, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22
Итого за Полдник		Калорийность-239, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-47

Ужин 2

125/шт Йогурт

Калорийность-100, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-14

100 Булочка

Итого за Ужин 2 Калорийность-100, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-14

Итого за Калорийность-1 273, Белки-49, Жиры-39, Углеводы-181
