

Осень/1 (Меню)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
050	Помидоры порциями	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2
310	Солянка домашняя со сметаной	
100/30	Куры запеченные в сметанном соусе	
200	Макароны отварные	
200	Компот из изюма	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>		
110	Салат из св.огурцов с р/маслом с зеленью	Калорийность-53, Жиры-5, Углеводы-1
300	Жаркое по-домашнему	Калорийность-271, Белки-17, Жиры-14, Углеводы-18
200/7	Чай с лимоном	Калорийность-59, Углеводы-15
100	Хлеб 100г	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15
Итого за Ужин		Калорийность-454, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-49
<u>специи</u>		
11	соль	
Итого за специи		
<u>Полдник</u>		
200	Сок	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25
50	кондитерское изделие	
150	фрукт	
Итого за Полдник		Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25
<u>Ужин 2</u>		
125/1шт	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-833, Белки-27, Жиры-23, Углеводы-127