

(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	Суп молочный с вермишелью	Калорийность-161, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-21
20	Сыр порционно	Калорийность-155, Белки-14, Жиры-11
40	Яйцо отварное	Калорийность-308, Белки-17, Жиры-15, Углеводы-26
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-121, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-20
16	Батон завтрак	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8
Итого за Завтрак		Калорийность-938, Белки-56, Жиры-47, Углеводы-75
<u>Обед</u>		
050	Помидор в нарезке	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2
330/20/10	Борщ с белой фасолью и картофелем с мясом говядины и сметаной	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-9
200	Гречка отварная	
150	Мясо запеченное с овощами и сыром	
200	Компот из смеси сухофруктов	
100	Хлеб	Калорийность-30, Белки-1, Углеводы-6
Итого за Обед		Калорийность-144, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-17
<u>Ужин</u>		
50	Огурцы порционно 50	Калорийность-7, Углеводы-1
200/10	Пельмени с мясом говядины и свинины со сметаной	Калорийность-221, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-32
200/7	Чай с лимоном	Калорийность-59, Углеводы-15
100	Хлеб	Калорийность-30, Белки-1, Углеводы-6
Итого за Ужин		Калорийность-317, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-54
<u>Полдник</u>		
200	Сок	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25
150	Фрукт	

50 *Кондитерское изделие*

Итого за Полдник Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25

Ужин 2

200 *Молочный коктейль*

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

80 *Хлебобулочное изделие*

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

Итого за Калорийность-1 625, Белки-79, Жиры-64, Углеводы-180