

(Меню)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
30/10	Балык в/к, кукуруза сахарная	
10	Масло сливочное	Калорийность-155, Белки-14, Жиры-11
52/10	Омлет натуральный	Калорийность-101, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-1
200/5	Каша пшенинная молочная с маслом сливочным	Калорийность-160, Белки-6,7, Жиры-8, Углеводы-0,2
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-121, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-20
80	Батон завтрак	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15
Итого за Завтрак		Калорийность-448, Белки-25, Жиры-23, Углеводы-36
<u>Обед</u>		
50	Помидор в нарезке	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2
300	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-9
200	Каша гречневая рассыпчатая	
100/30	Бефстроганов из говядины	Калорийность-125, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-11
200	Морс из клювы	Калорийность-109, Углеводы-28
100	Хлеб	Калорийность-128, Белки-4, Углеводы-26
Итого за Обед		Калорийность-1 451, Белки-35, Жиры-83, Углеводы-159
<u>Ужин</u>		
100	Салат из свеклы с сыром и чесноком	
100	Бигус с мясом говядины	Калорийность-10,97, Белки-0,3, Жиры-8,2, Углеводы-0,6
180	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-59, Углеводы-15
100	Хлеб	Калорийность-128, Белки-4, Углеводы-26
Итого за Ужин		Калорийность-530, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-70
<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
<u>Ужин 2</u>		

200	<i>Молочный коктейль</i>	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
80	<i>Хлебобулочное изделие</i>	Калорийность-221, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-32
Итого за Ужин 2		Калорийность-337, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-41
Итого за		Калорийность-2 876, Белки-94, Жиры-136, Углеводы-331