

(Меню)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
2*50/30	Сырники творожные с джемом	Калорийность-160, Белки-6,7, Жиры-8, Углеводы-0,2
200	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	
200	Какао с молоком	
80	Батон завтрак	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8
Итого за Завтрак		Калорийность-645, Белки-22, Жиры-26, Углеводы-61
<u>Обед</u>		
50	Огурцы порционно	Калорийность-7, Углеводы-1
330/25	Суп-лапша с мясом курицы	Калорийность-164, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-17
300	Азу из говядины	
200	Напиток из шиповника	
100	Хлеб	Калорийность-25, Белки-1, Углеводы-5
Итого за Обед		Калорийность-196, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-23
<u>Ужин</u>		
Салат из свежих помидоров с чесноком с растительным маслом и зеленью		
100/10	Сложный гарнир	
100	Зразы рубленые	Калорийность-46, Белки-4, Жиры-3
200/7	Чай с лимоном	Калорийность-59, Углеводы-15
100	Хлеб	Калорийность-25, Белки-1, Углеводы-5
Итого за Ужин		Калорийность-130, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-20
<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	Йогурт	Калорийность-100, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-14
80	Хлебобулочное изделие	

Итого за Ужин 2		Калорийность-100, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-14
Итого за		Калорийность-1 181, Белки-41, Жиры-41, Углеводы-143