

Осень/2 (Меню)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
010	Масло сливочное	Калорийность-75, Жиры-8
50*2/15	Блинчики со молоком сгущенным	Калорийность-394, Белки-9, Жиры-15, Углеводы-57
200	Каша геркулесовая молочная	
200	Кофейный напиток с молоком I	Калорийность-121, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-20
30	Батон завтрак	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15
Итого за Завтрак		Калорийность-661, Белки-15, Жиры-27, Углеводы-92
<u>Обед</u>		
20/20/2 0	Свежие овощи	Калорийность-7, Углеводы-1
320/20/ 10	Щи из свежей капусты с мясом говядины и сметаной	Калорийность-127, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11
100	Шницель натуральный рубленный	
250	Рис отварной с овощами	Калорийность-1 776, Белки-24, Жиры-85, Углеводы-222
200	Напиток из шиповника	
100	Хлеб 100г	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15
Итого за Обед		Калорийность-1 981, Белки-28, Жиры-92, Углеводы-249
<u>Ужин</u>		
100/10	Винегрет овощной 100	
130/30	Биточки рыбные в молочном соусе	Калорийность-90, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-4
40	Яйцо отварное	Калорийность-308, Белки-17, Жиры-15, Углеводы-26
200	Картофельное пюре 299	
200/7	Чай с лимоном	Калорийность-59, Углеводы-15
100	Хлеб 100г	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15
Итого за Ужин		Калорийность-528, Белки-26, Жиры-20, Углеводы-60
<u>специи</u>		
11	соль	
Итого за специи		
<u>Полдник</u>		
200	Сок	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25
120	Яблоки	Калорийность-5, Углеводы-1
050/1шт т	Вафли	Калорийность-177, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-39
Итого за Полдник		Калорийность-292, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-65

Ужин 2

200 *Молочный коктейль*

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

100 *Булочка*

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

Итого за Калорийность-3 578, Белки-77, Жиры-147, Углеводы-475
