

(Меню)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
10	Масло сливочное	
	Омлет натуральный с	
57/20/20/20	балыком и сыром, зеленым горошком	Калорийность-103, Белки-1,4, Жиры-1,75, Углеводы-32,4
200	Каша 5-ти злаковая с маслом сливочным	
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-293, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-36
<u>Обед</u>		
50	Огурец в нарезке	Калорийность-7, Углеводы-1
300/20/10	Рассольник Ленинградский	Калорийность-131, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-20
120	Филе трески запеченное с помидорами и сыром	
200	Рис рассыпчатый	
180	Кисель в ассортименте	
100	Хлеб	Калорийность-156, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-32
Итого за Обед		Калорийность-294, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-53
<u>Ужин</u>		
100	Салат из свежих помидоров с репчатым луком с растительным маслом и зеленью	
300	Запеканка картофельная с мясом	
180	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-59, Углеводы-15
100	Хлеб	Калорийность-156, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-32
Итого за Ужин		Калорийность-215, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-47
<u>Полдник</u>		

200	<i>Сок</i>	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25
150	<i>Фрукт</i>	
50	<i>Кондитерское изделие</i>	Калорийность-133, Белки-34
Итого за Полдник		Калорийность-243, Белки-35, Углеводы-25
<u>Ужин 2</u>		
200	<i>Молочный коктейль</i>	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
80	<i>Хлебобулочное изделие</i>	
Итого за Ужин 2		Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
Итого за		Калорийность-1 161, Белки-64, Жиры-25, Углеводы-170