

(Меню)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
010	<i>Масло сливочное (порциями)</i>	Калорийность-75, Жиры-8
200/10	<i>Каша геркулесовая с маслом сливочным</i>	
180	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	Калорийность-121, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-20
2*50/15	<i>Блинчики со сгущенным молоком</i>	
80	<i>Батон завтрак</i>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15
Итого за Завтрак		Калорийность-515, Белки-14, Жиры-21, Углеводы-70
<u>Обед</u>		
60	<i>Нарезка из свежих овощей</i>	
300	<i>Щи из свежей капусты с картофелем</i>	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8
100	<i>Шницель натуральный рубленый</i>	
200	<i>Рис с овощами</i>	Калорийность-1 776, Белки-24, Жиры-85, Углеводы-222
180	<i>Компот из шиповника</i>	Калорийность-115, Углеводы-28
100	<i>Хлеб</i>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15
Итого за Обед		Калорийность-2 047, Белки-28, Жиры-90, Углеводы-273
<u>Ужин</u>		
100	<i>Винегрет овощной с растительным маслом</i>	
162	<i>Биточки рыбные из трески в молочном соусе</i>	Калорийность-123, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-9
40	<i>Яйцо отварное</i>	Калорийность-308, Белки-17, Жиры-15, Углеводы-26
200	<i>Картофельное пюре</i>	
30	<i>Соус белый основной</i>	Калорийность-975, Белки-18, Жиры-73, Углеводы-83
180	<i>Чай с лимоном и сахаром</i>	Калорийность-59, Углеводы-15
100	<i>Хлеб</i>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15
Итого за Ужин		Калорийность-1 536, Белки-46, Жиры-93, Углеводы-148

Полдник

200 **Сок** Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25

150 **Фрукт**

50 **Кондитерское изделие** Калорийность-177, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-39

Итого за Полдник Калорийность-287, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-64

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-4 501, Белки-96, Жиры-212, Углеводы-564