

Осень/6 (Меню)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
30/10	Балык варено-копченый с кукурузой	
52/5	Омлет натуральный 1 яйцо	Калорийность-101, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-1
010	Масло сливочное	Калорийность-75, Жиры-8
200	Каша молочная пшеничная с маслом	
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-368, Белки-11, Жиры-20, Углеводы-36
<u>Обед</u>		
050	Помидоры порциями	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2
300	Борщ со свежей капустой, картофелем на мясном бульоне	
100/50	Бефстроганов 100	
200	Гречка отворная	
200	Напиток из шиповника	
100	Хлеб 100г	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15
Итого за Обед		Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17
<u>Ужин</u>		
80/10	Салат из свеклы с сыром и маслом растительным	Калорийность-131, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-4
200	Картофельное пюре 299	
100/30	Котлеты из мяса птицы с красным соусом	
200/7	Чай с лимоном	Калорийность-59, Углеводы-15
100	Хлеб 100г	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15
Итого за Ужин		Калорийность-261, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-34
<u>специи</u>		
11	соль	
Итого за специи		

Полдник

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

150 Апельсины

50 Печенье 50 Калорийность-119, Белки-4, Углеводы-24

Итого за Полдник Калорийность-229, Белки-5, Углеводы-49

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-1 056, Белки-31, Жиры-37, Углеводы-145
