

(Меню)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
100/1шт	Творожок в индивидуальной упаковке	Калорийность-21 400, Белки-848, Жиры-1 500, Углеводы-1 155
20	Сыр порционно	Калорийность-155, Белки-14, Жиры-11
10	Масло сливочное порционно	Калорийность-155, Белки-14, Жиры-11
200/10	Каша пшеничная с маслом сливочным	
180	Какао с молоком	
80	Батон завтрак	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12
Итого за Завтрак		Калорийность-21 769, Белки-878, Жиры-1 522, Углеводы-1 167
<u>Обед</u>		
050	Помидоры свежие	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2
310	Солянка домашняя со сметаной	
100/30	Куры запеченные в сметанном соусе	
200	Макароны отварные	
200	Компот из свежих фруктов	Калорийность-87, Углеводы-22
100	Хлеб	Калорийность-30, Белки-1, Углеводы-6
Итого за Обед		Калорийность-128, Белки-2, Углеводы-30
<u>Ужин</u>		
110	Салат из св.огурцов с растительным маслом и зеленью	Калорийность-53, Жиры-5, Углеводы-1
300	Жаркое по-домашнему	Калорийность-271, Белки-17, Жиры-14, Углеводы-18
200/7	Чай с лимоном	Калорийность-59, Углеводы-15
100	Хлеб	Калорийность-30, Белки-1, Углеводы-6
Итого за Ужин		Калорийность-413, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-40
<u>Полдник</u>		
200	Сок	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25

50	Кондитерское изделие	
150	Фрукт	
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-22 520, Белки-903, Жиры-1 545, Углеводы-1 276