

(Меню)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
	Каша многозерновая	
200/5	молочная с маслом	
	сливочным	
180	Кофейный напиток с	Калорийность-121, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-20
	молоком	
40/20/20/ 20	Гамбургер	Калорийность-140, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-9
80	Батон завтрак	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15
Итого за Завтрак		Калорийность-332, Белки-16, Жиры-11, Углеводы-44
<u>Обед</u>		
50	Огурец в нарезке	Калорийность-7, Углеводы-1
300/15	Суп пюре картофельный с	
	зренками	
200	Рис отварной	Калорийность-1 776, Белки-24, Жиры-85, Углеводы-222
100	Печень по Строгоновски	Калорийность-367, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-64
180	Компот из изюма	Калорийность-97, Углеводы-25
100	Хлеб	Калорийность-122, Белки-4, Углеводы-25
Итого за Обед		Калорийность-3 344, Белки-54, Жиры-167, Углеводы-420
<u>Ужин</u>		
	Салат из свежих помидоров и	
100/10/5	огурцов с растительным	Калорийность-31, Жиры-3, Углеводы-1
	маслом, зелень	
2*50/20	Фрикадельки с красным	
	соусом	
200	Спагетти	
180	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-59, Углеводы-15
100	Хлеб	Калорийность-122, Белки-4, Углеводы-25
Итого за Ужин		Калорийность-445, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-58
<u>Полдник</u>		
200	Сок	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25
150	Фрукт	

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-4 480, Белки-125, Жиры-200, Углеводы-556