

Осень/5 (Меню)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
100/1шт	Творожок	Калорийность-214, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-12
150/5	Картофель отварной с зеленью	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10
75/30	Биточки куриные (филе) с красным соусом	
20	Сыр порционно	Калорийность-155, Белки-14, Жиры-11
200	Какао с молоком	
30	Батон завтрак	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15
Итого за Завтрак		Калорийность-543, Белки-26, Жиры-31, Углеводы-37
<u>Обед</u>		
50	Огурцы порционно 50	Калорийность-7, Углеводы-1
300/20	Суп гороховый с мясом говядины и копченостями	Калорийность-172, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-24
300	Плов из свинины	
200	Компот из сухофруктов	Калорийность-87, Углеводы-22
100	Хлеб 100г	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15
Итого за Обед		Калорийность-337, Белки-10, Жиры-4, Углеводы-62
<u>Ужин</u>		
100	Салат витаминный с болгарским перцем	Калорийность-84, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-7
200	Рагу из овощей	
100/30	Люля-кебаб 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-214, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-37
<u>специи</u>		
11	соль	
Итого за специи		
<u>Полдник</u>		
200	Сок	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25
150	Нектарин	
1	Мини-тортик	Калорийность-129, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22
Итого за Полдник		Калорийность-239, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-47

Ужин 2

125/шт Йогурт

Калорийность-100, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-14

100 Булочка

Итого за Ужин 2 Калорийность-100, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-14

Итого за Калорийность-1 433, Белки-46, Жиры-49, Углеводы-197
