

Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
40	<i>Яйца вареные *</i>	Калорийность-63, белки-5, Жиры-5, Углеводы-0
25	<i>Хлеб ржаной *</i>	Калорийность-40, белки-1, Жиры-0, Углеводы-8
46	<i>Бутерброд с сыром *</i>	Калорийность-84, белки-5, Жиры-8, Углеводы-16
180	<i>Кофейный напиток с молоком *</i>	Калорийность-91, белки-3, Жиры-2, Углеводы-14
180	<i>Суп молочный с крупой *</i>	Калорийность-128, белки-5, Жиры-5, Углеводы-17
471	Итого за Завтрак	Калорийность-406, белки-19, Жиры-20, Углеводы-55
<u>Завтрак 2</u>		
120	<i>Яблоки *</i>	Калорийность-59, белки-1, Жиры-1, Углеводы-12
120	Итого за Завтрак 2	Калорийность-59, белки-1, Жиры-1, Углеводы-12
<u>Обед</u>		
25	<i>Хлеб ржаной *</i>	Калорийность-40, белки-1, Жиры-0, Углеводы-8
200	<i>Напиток лимонный *</i>	Калорийность-54, белки-0, Жиры-0, Углеводы-13
130	<i>Картофель отварной *</i>	Калорийность-123, белки-2, Жиры-4, Углеводы-20
20	<i>Хлеб пшеничный *</i>	Калорийность-40, белки-2, Жиры-0, Углеводы-10
200	<i>Суп картофельный с макаронными изделиями *</i>	Калорийность-158, белки-3, Жиры-2, Углеводы-18
80	<i>Пудинг из говядины *</i>	Калорийность-134, белки-19, Жиры-6, Углеводы-1
60	<i>Помидоры соленые *</i>	Калорийность-13, белки-1, Жиры-0, Углеводы-2
715	Итого за Обед	Калорийность-562, белки-28, Жиры-12, Углеводы-72
<u>Полдник</u>		
20	<i>Хлеб пшеничный *</i>	Калорийность-40, белки-2, Жиры-0, Углеводы-10
200	<i>Чай с сахаром *</i>	Калорийность-40, белки-0, Жиры-0, Углеводы-10
50	<i>Соус сметанный *</i>	Калорийность-25, белки-1, Жиры-1, Углеводы-3
150	<i>Запеканка из творога с морковью *</i>	Калорийность-259, белки-13, Жиры-11, Углеводы-25
420	Итого за Полдник	Калорийность-364, белки-16, Жиры-12, Углеводы-48
<u>Ужин</u>		
200	<i>Кефир *</i>	Калорийность-89, белки-6, Жиры-5, Углеводы-22
50	<i>Пряник *</i>	Калорийность-190, белки-3, Жиры-2, Углеводы-39
250	Итого за Ужин	Калорийность-279, белки-9, Жиры-7, Углеводы-61
1 976	Итого за день	Калорийность-1 670, белки-73, Жиры-52, Углеводы-248

