

Если лето

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
110	Пудинг из творога (запеченный)*	Белки-13, Калорийность-214, Жиры-8, Углеводы-21
120	Кофейный напиток с молоком*	Белки-2, Калорийность-74, Жиры-2, Углеводы-12
3	Соль дневная норма	
40	Бутерброд с маслом*	Жиры-8, Углеводы-1, Калорийность-70
273	Итого за Завтрак	Белки-15, Калорийность-358, Жиры-18, Углеводы-34
<u>Завтрак 2</u>		
95	Фрукты*	Калорийность-39, Углеводы-9
95	Итого за Завтрак 2	Калорийность-39, Углеводы-9
<u>Обед</u>		
125	Картофель отварной*	Калорийность-117, Углеводы-19, Белки-2, Жиры-3
60	Котлеты рубленые из птицы*	Углеводы-10, Белки-12, Калорийность-111, Жиры-3
30	Соус сметанный с луком*	Жиры-2, Углеводы-2, Калорийность-26
30	Хлеб пшеничный*	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15
15	Хлеб ржаной*	Калорийность-30, Белки-1, Углеводы-6
30	Салат из редиса и огурцов*	Калорийность-21, Углеводы-1, Жиры-2, Белки-0
150	Щи зеленые*	
130	Компот из свежих яблок*	Калорийность-78, Углеводы-2
570	Итого за Обед	Калорийность-454, Углеводы-55, Белки-17, Жиры-10
<u>Уплотненный полдник</u>		
15	Хлеб ржаной*	Калорийность-30, Белки-1, Углеводы-6
120	Кисломолочный продукт*	Калорийность-71, Углеводы-5, Жиры-4, Белки-3
50	Булочка ванильная*	Жиры-4, Углеводы-27, Калорийность-161, Белки-4
120	Чай с лимоном*	Углеводы-6, Калорийность-16
34	Салат из свежих помидоров с луком*	Жиры-2, Калорийность-27, Углеводы-2
75	Омлет натуральный*	Жиры-10, Углеводы-1, Белки-6, Калорийность-121
414	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-426, Белки-14, Углеводы-47, Жиры-20
1 352	Итого за день	Белки-46, Калорийность-1 277, Жиры-48, Углеводы-145

Сад лето

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
130	Пудинг из творога (запеченный)*	
160	Кофейный напиток с молоком*	Углеводы-12, Калорийность-75, Жиры-2, Белки-2
3	Соль дневная норма	
55	Бутерброд с джемом сад*	Калорийность-92, Жиры-4, Углеводы-15
348	Итого за Завтрак	Углеводы-27, Калорийность-167, Жиры- 6, Белки-2
<u>Завтрак 2</u>		
100	Фрукты*	Углеводы-9, Калорийность-41
100	Итого за Завтрак 2	Углеводы-9, Калорийность-41
<u>Обед</u>		
155	Картофель отварной*	Углеводы-24, Калорийность-146, Белки- 3, Жиры-4
70	Котлеты рубленые из птицы*	Белки-14, Калорийность-132, Жиры-3, Углеводы-12
50	Соус сметанный с луком*	Калорийность-45, Углеводы-3, Жиры-3
30	Хлеб пшеничный*	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15
30	Хлеб ржаной*	Углеводы-12, Калорийность-59, Белки-2 Жиры-3, Белки-0, Калорийность-35, Углеводы-2
50	Салат из редиса и огурцов*	Калорийность-133, Жиры-8, Белки-4, Углеводы-11
180	Щи зеленые*	
160	Компот из свежих яблок*	Калорийность-78, Углеводы-2
725	Итого за Обед	Углеводы-81, Калорийность-699, Белки- 25, Жиры-21
<u>Уплотненный полдник</u>		
15	Хлеб ржаной*	Калорийность-30, Белки-1, Углеводы-6 Жиры-5, Калорийность-94, Белки-5, Углеводы-6
160	Кисломолочный продукт*	Белки-6, Жиры-6, Калорийность-232, Углеводы-40
60	Булочка ванильная*	Калорийность-21, Углеводы-5
160	Чай с лимоном*	Жиры-4, Белки-1, Углеводы-3, Калорийность-47
59	Салат из свежих помидоров с луком*	Жиры-11, Углеводы-2, Калорийность- 140, Белки-8
85	Омлет натуральный*	
539	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-564, Белки-21, Углеводы- 62, Жиры-26
1 712	Итого за день	Углеводы-179, Калорийность-1 471, Жиры-53, Белки-48