

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

210	<i>*Каша молочная овсяная "Геркулес"</i>	Калорийность-174, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-18
180	<i>Какао со сгущённым молоком</i>	Калорийность-156, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-9
10	<i>*Масло сливочное</i>	Калорийность-66, Жиры-7
012	<i>*Сыр порциями</i>	Калорийность-40, Белки-3, Жиры-3
1	<i>Яйцо отварное 1шт.</i>	Калорийность-76, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9
60	<i>*Пшеничный хлеб</i>	Калорийность-158, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-31

Итого за завтрак Калорийность-670, Белки-31, Жиры-38, Углеводы-67

200	*Молоко пастеризованное	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
25	*Печенье	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-19

Итого за завтрак(2) Калорийность-224, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-28

100	<i>*Огурец свежий</i>	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2
250	<i>Суп с пшеном на мясном бульоне с яйцом</i>	Калорийность-246, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-21
180	<i>*Макароны отварные</i>	Калорийность-274, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-39
100	<i>*Запеканка из мяса кур</i>	Калорийность-141, Белки-13, Жиры-6, Углеводы-8
180	<i>*Компот из сухофруктов</i>	Калорийность-89, Углеводы-23
60	<i>*Хлеб пшеничный 60г</i>	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
20	<i>*Хлеб ржаной 20г</i>	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10
13	<i>*Специи, соль чеснок</i>	

Итого за обед Калорийность-950, Белки-38, Жиры-28, Углеводы-132

200	*Йогурт фруктовый	Калорийность-107, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-12
100	*Твороженная запеканка с изюмом	Калорийность-185, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-14
200	*Мандарин	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-15

Итого за полдник Калорийность-358, Белки-23, Жиры-12, Углеводы-41

100	<i>*Огурец в нарезку и кукуруза</i>	Калорийность-27, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-5
180	<i>*Каша гречневая рассыпчатая с маслом</i>	Калорийность-224, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-37
100	<i>*Печень в белом соусе</i>	Калорийность-153, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-5
60	<i>*Хлеб пшеничный 60г</i>	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
180	<i>*Чай с сахаром и лимоном</i>	Калорийность-55, Углеводы-14

Итого за ужин Калорийность-602, Белки-28, Жиры-14, Углеводы-90

Итого за Калорийность-2 804, Белки-128, Жиры-101, Углеводы-358

