

Осень/4 (Меню)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
10	Масло сливочное порционно	Калорийность-155, Белки-14, Жиры-11
52/5	Омлет натуральный 1 яйцо	Калорийность-101, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-1
30/10	Балык варено-копченый с зеленым горошком	
200	Каша 5-ти злаковая с маслом сливочным	
200	Кофейный напиток с молоком 1	Калорийность-121, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-20
30	Батон завтрак	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15
Итого за Завтрак		Калорийность-448, Белки-25, Жиры-23, Углеводы-36
<u>Обед</u>		
30	Огурцы порционно	Калорийность-7, Углеводы-1
300/20/ 10	Рассольник ленинградский 2012	Калорийность-131, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-20
100/15/ 5	Рыба запеченая с помидороми и сыром	
200	Рис рассыпчатый	
200	Кисель	
100	Хлеб 100г	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15
Итого за Обед		Калорийность-209, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36
<u>Ужин</u>		
100/10	Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом растительным с зеленью	
300	Запеканка картофельная с отварным мясом	
200/7	Чай с лимоном	Калорийность-59, Углеводы-15
100	Хлеб 100г	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15
Итого за Ужин		Калорийность-130, Белки-2, Углеводы-30
<u>специи</u>		
11	соль	
Итого за специи		

Полдник

200 *Сок* Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25

150 *банан*

50 *Конфеты 50* Калорийность-133, Белки-34

Итого за Полдник Калорийность-243, Белки-35, Углеводы-25

Ужин 2

200 *Молочный коктейль* Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9

100 *Булочка*

Итого за Ужин 2 Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9

Итого за Калорийность-1 146, Белки-72, Жиры-34, Углеводы-136
