

Полдник

200	Сок фруктовый в ассортименте пром.	Ккал-92, Белки-1, Углеводы-20
100	Ватрушка с творогом	Ккал-287, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-33
<small>мука пшеничная, молоко, творог 9%-ной жирности, яйцо, сахар, масло растительное, дрожжи, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>		

Итого за Полдник Ккал-379, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-53

Ужин

100	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	Ккал-164, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-23
<small>свекла, масло растительное, чеснок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>		
160	Рыба припущенная	
<small>филе минтая, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>		
180	Макаронные изделия с тертым сыром, запеченные	Ккал-326, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-35
<small>макаронные изделия, сыр, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>		
200	Чай с сахаром и лимоном	Ккал-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
<small>сахар, лимон, чай черный байховый, вода</small>		
60	Хлеб пшеничный	Ккал-128, Белки-5, Углеводы-30
90	Хлеб ржано-пшеничный	Ккал-189, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-36

Итого за Ужин Ккал-856, Белки-37, Жиры-24, Углеводы-137

21 ЧАС

200	Йогурт питьевой в ассорт. в пром упаковке	Ккал-120, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-9
10	Сухари пром.	Ккал-47, Белки-1, Углеводы-7

Итого за 21 ЧАС Ккал-167, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-16

Итого за день Ккал-3 599, Белки-130, Жиры-114, Углеводы-501

С. С. С.

Л. В. В.

А. А. А.