

Полдник

200/200 Сок фруктовый в *Мельтгифрукто*
ассортименте пром. Ккал-92, Белки-1, Углеводы-20

40/50/70 Круассан запеченый (пром.) Ккал-362, Белки-5, Жиры-14, Углеводы-33

Итого за Полдник Ккал-454, Белки-6, Жиры-14, Углеводы-53

Ужин

120/180 Рыба, тушеная в томате с
овощами или Рыба под
маринадом Ккал-180, Белки-17, Жиры-9, Углеводы-8

филе трески, морковь свежая, лук репчатый, масло растительное, кислота лимонная пищевая, томатная паста, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, вода

100/180 Рис отварной рассыпчатый Ккал-400, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-64
крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, вода

120/200 Чай с сахаром Ккал-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
сахар, чай черный байховый, вода

25/70 Хлеб пшеничный Ккал-149, Белки-6, Углеводы-35

15/60 Хлеб ржано-пшеничный Ккал-126, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24

50/90 Томаты свежие Ккал-77, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3

Итого за Ужин Ккал-981, Белки-47, Жиры-29, Углеводы-147

21 ЧАС

200 кефир 3,2% в пром. упаковке Ккал-112, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8

10 Сухари пром. Ккал-47, Белки-1, Углеводы-7

Итого за 21 ЧАС Ккал-159, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-15

Итого за день Ккал-3 681, Белки-127, Жиры-125, Углеводы-501

et sefe

Тимо

А. С. Пеле