

Вариант 2

Прием пищи	Блюдо	Объем блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Завтрак	Каша молочная рисовая	200	7,95	5,46	24,9	262,71
	Какао безглютеновое	200	5,7	5,9	20,32	184,15
	Хлебцы безглютеновые	10	2,25	1,54	15,67	54,08
Итого за завтрак		410	15,9	12,9	60,89	500,94
Второй завтрак	Яблоко	180	0,86	0	20,7	88,5
Обед	Свежий помидор	30	0,12	0	1,02	4,5
	Суп с рисовыми клецками	250	9,02	6,39	39,4	202,51
	Бефстроганов в томатно-сметанном соусе безглютеновый с гречей	100/130	14,56/6,69	23,61/8,22	12,28/34,23	252,69/201,52
	Компот из кураги	200	0,18	0	21,5	83,97
	Хлебцы безглютеновые	10	2,25	1,54	15,67	54,08
Итого за обед		720	32,82	39,76	124,1	799,27
Полдник	Сок, конфета безглютеновая	220	1,4	0	20,4	94
Ужин	Салат морковный	60	0,73	2,0	5,8	66,1
	Блины безглютеновые	150	6,87	3,29	30,12	143,46
	Сметанный соус	30	0,75	2,69	2,82	65,6
	Компот из чернослива	200	0,18	0	21,5	83,97
Итого за ужин		440	8,53	7,98	60,24	359,13
Итого за день		1970	59,51	60,64	286,33	1841,84