

11.04.22г.

(7-10 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	ккал, белк. (б), жиры (ж), углеводы (у), витамины (в), минеральные (м)
<u>Завтрак</u>		
60/30	Биточки мясные с томатным соусом	Калорийность-441, Белки-28, Жиры-31, Углеводы-12
150/5	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-244, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-38
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
Итого за Завтрак		Калорийность-859, Белки-38, Жиры-40, Углеводы-88
<u>Обед</u>		
250	Суп лапша с курицей	Калорийность-170, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-30
45	Рыба, тушеная в томате с овощами	Калорийность-157, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-5
180	Рис припущенный	Калорийность-261, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-34
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
40	Хлеб ржаной	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
Итого за Обед		Калорийность-841, Белки-29, Жиры-17, Углеводы-123
Итого за день		Калорийность-1 700, Белки-67, Жиры-57, Углеводы-211

Дима

(11-18 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	<u>Завтрак</u>	
60/30	Биточки мясные с томатным соусом	Калорийность-441, Белки-28, Жиры-31, Углеводы-12
200/5	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-323, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-50
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
	Итого за Завтрак	Калорийность-941, Белки-40, Жиры-42, Углеводы-101
	<u>Обед</u>	
250	Суп лапша с курицей	Калорийность-170, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-30
50	Рыба, тушенная в томате с овощами	Калорийность-175, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-6
200	Рис припущенный	Калорийность-290, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-38
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
50	Хлеб ржаной	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
	Итого за Обед	Калорийность-908, Белки-31, Жиры-20, Углеводы-132
	Итого за день	Калорийность-1 849, Белки-71, Жиры-62, Углеводы-233

Дилья