

12.04.2022

(7-10 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), Белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
180	Жаркое по-домашнему (филе птицы)	Калорийность-382, Белки-22, Жиры-12, Углеводы-15
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
Итого за Завтрак		Калорийность-474, Белки-26, Жиры-13, Углеводы-57
Обед		
60	Салат из свеклы с яблоками	Калорийность-55, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6
200/15	Суп картофельный с горохом и гренками	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-8
160	Рагу из овощей с мясом	Калорийность-115, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-16
40	Хлеб ржаной-пшеничный	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-11
200	Кисель	Калорийность-103, Углеводы-27
Итого за Обед		Калорийность-498, Белки-20, Жиры-12, Углеводы-84
Итого за день		Калорийность-972, Белки-46, Жиры-25, Углеводы-141

Дима

12.04.2022

(11-18 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюд	зн. цен (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
220	Жаркое по-домашнему (филе птицы)	Калорийность-344, Белки-27, Жиры-15, Углеводы-18
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
Итого за Завтрак		Калорийность-536, Белки-31, Жиры-16, Углеводы-60
Обед		
80	Салат из свеклы с яблоками	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-8
250/25	Суп картофельный с горохом и гренками	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-10
180	Рагу из овощей с мясом	Калорийность-130, Белки-13, Жиры-6, Углеводы-18
50	Хлеб ржаной-пшеничный	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
200	Кисель	Калорийность-103, Углеводы-27
Итого за Обед		Калорийность-634, Белки-25, Жиры-17, Углеводы-106
Итого за день		Калорийность-1 170, Белки-56, Жиры-33, Углеводы-166

Диско