

07.04.2022

11-18 (10 дней)

Время (ч)	№	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>			
50/50		Гуляш	Калорийность-79, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-2
200		Пюре гороховое	Калорийность-341, Белки-23, Жиры-7, Углеводы-47
200		Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-61, Углеводы-15
10		Сыр порционный	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-3
50		Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
<b>Итого за Завтрак</b>			Калорийность-633, Белки-37, Жиры-15, Углеводы-87
<b>Обед</b>			
60		Салат из капусты белокочанной с морковью	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5
250/10		Свекольник со сметаной	Калорийность-263, Белки-19, Жиры-5, Углеводы-106
60		Тефтели рыбные с томатным соусом	Калорийность-378, Белки-24, Жиры-27, Углеводы-11
200/5		Каша гречневая вязкая с маслом	Калорийность-235, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-36
200		Кисель	Калорийность-103, Углеводы-27
40		Хлеб ржаной-пшеничный	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
45		Хлеб пшеничный	Калорийность-103, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20
<b>Итого за Обед</b>			Калорийность-1 221, Белки-58, Жиры-44, Углеводы-221
<b>Итого за день</b>			Калорийность-1 854, Белки-95, Жиры-59, Углеводы-308

Дисья

07.04.2022

ООО "Престиж"

группа № 1  
 47-10 (10 дней)

Выход (г)	Наименование блюда	эм. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак I</b>		
45/45	Гуляш	Калорийность-71, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-2
160	Пюре гороховое	Калорийность-273, Белки-18, Жиры-6, Углеводы-38
200	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-61, Углеводы-15
10	Сыр порционный	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-3
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
<b>Итого за Завтрак I</b>		Калорийность-534, Белки-30, Жиры-14, Углеводы-73
<b>Обед</b>		
60	Салат из капусты белокочанной с морковью	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5
200/10	Свекольник со сметаной	Калорийность-213, Белки-15, Жиры-4, Углеводы-86
60	Тефтели рыбные с томатным соусом	Калорийность-378, Белки-24, Жиры-27, Углеводы-11
150/10	Каша гречневая вязкая с маслом	Калорийность-183, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-28
200	Кисель	Калорийность-103, Углеводы-27
40	Хлеб ржаной-пшеничный	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
45	Хлеб пшеничный	Калорийность-103, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-1 119, Белки-52, Жиры-41, Углеводы-193
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 653, Белки-82, Жиры-55, Углеводы-266

*Девин*