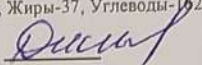


(7-10 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
160	Макаронные изделия с тертым сыром	Калорийность-297, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-30
100	Яблоко	Калорийность-29, Белки-1, Углеводы-5
200	Чай витаминизированный	Калорийность-40, Углеводы-10
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
8	Масло сливочное	Калорийность-60, Жиры-7
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-540, Белки-15, Жиры-22, Углеводы-68
<u>Обед</u>		
200/10	Суп с мелкошинкованными овощами и сметаной	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-6
180	Плов из филе птицы	Калорийность-259, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-39
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
40	Хлеб ржаной	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-561, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-94
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1101, Белки-26, Жиры-37, Углеводы-162



**(11-18 (10 дней))**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	<b>Завтрак!</b>	
180	Макаронные изделия с тертым сыром	Калорийность-334, Белки-11, Жиры-16, Углеводы-34
100	Яблоко	Калорийность-29, Белки-1, Углеводы-5
200	Чай витаминизированный	Калорийность-40, Углеводы-10
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
10	Масло сливочное	Калорийность-75, Жиры-8
<b>Итого за Завтрак!</b>		Калорийность-592, Белки-16, Жиры-25, Углеводы-72
<b>Итого за день</b>		Калорийность-592, Белки-16, Жиры-25, Углеводы-72

*Риски*

19.10.2021

ООО "ПРИСТИЖ"

Зем  
Вана-Ова 3г (7-10 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
60	Тефтели из говядины с томатным соусом	Калорийность-378, Белки-24, Жиры-27, Углеводы-11
130/4	Каша гречневая вязкая с маслом	Калорийность-153, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-23
200	Сок	Калорийность-35, Углеводы-8
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-657, Белки-32, Жиры-32, Углеводы-60
<b>Обед</b>		
60	Салат из свеклы с растительным маслом	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6
200	Суп-лапша	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-9
180	Жаркое по-домашнему (курица)	Калорийность-282, Белки-22, Жиры-12, Углеводы-15
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
40	Хлеб ржаной-пшеничный	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-696, Белки-32, Жиры-23, Углеводы-84
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 353, Белки-64, Жиры-55, Углеводы-144

*Олива*

19.10.2021

СТЕК  
*С. С. Соловьев* (11-18 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	<b>Завтрак</b>	
150/5	Каша гречневая вязкая с маслом	Калорийность-177, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-27
200	Сок	Калорийность-35, Углеводы-8
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
60	Тефтели мясные с томатным соусом	Калорийность-378, Белки-24, Жиры-27, Углеводы-11
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-681, Белки-33, Жиры-33, Углеводы-64
<b>Итого за день</b>		Калорийность-681, Белки-33, Жиры-33, Углеводы-64

*Соловьев*

*Визитка 3а*  
(7-10 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
170	Плов из филе птицы	Калорийность-245, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-37
8	Масло сливочное	Калорийность-60, Жиры-7
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-68, Белки-3, Углеводы-14
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
100	Яблоко	Калорийность-29, Белки-1, Углеводы-5
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-462, Белки-8, Жиры-16, Углеводы-71
<u>Обед</u>		
200/5	Щи из капусты свежей со сметаной	Калорийность-346, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-53
45	Гуляш	Калорийность-71, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-2
150/5	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-244, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-38
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
40	Хлеб ржаной	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-891, Белки-33, Жиры-22, Углеводы-142
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 353, Белки-41, Жиры-38, Углеводы 213

*Рис*

*Вандала ЗГ*  
**(11-18 (10 дней))**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u><b>Завтрак</b></u>		
180	<b>Плов из филе птицы</b>	Калорийность-259, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-39
8	<b>Масло сливочное</b>	Калорийность-60, Жиры-7
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-60, Углеводы-15
100	<b>Яблоко</b>	Калорийность-29, Белки-1, Углеводы-5
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-522, Белки-9, Жиры-18, Углеводы-82
<b>Итого за день</b>		Калорийность-522, Белки-9, Жиры-18, Углеводы-82

*Давид*

21.10.2021

(11-18 (10 дней))

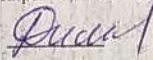
Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак I</b>	
Гуляш	Калорийность-71, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-2
Пюре картофельное	Калорийность-225, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-28
Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-61, Углеводы-15
Сыр порционный	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-3
Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
<b>Итого за Завтрак I</b>	<b>Калорийность-509, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-69</b>
<b>Итого за день</b>	<b>Калорийность-509, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-69</b>

*Риски*

21.10.2021

**(11-18 (10 дней))**

Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак I</b>	
Гуляш	Калорийность-71, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-2
Пюре картофельное	Калорийность-225, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-29
Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-61, Углеводы-15
Сыр порционный	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-3
Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
<b>Итого за Завтрак I</b>	Калорийность-509, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-69
<b>Итого за день</b>	Калорийность-509, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-69





(7-10 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
30	Бутерброд с сыром	Калорийность-123, Белки-4, Жиры-12
150/5	Каша молочная "Дружба" с маслом	Калорийность-216, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-30
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-16
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
100	Кисломолочный продукт	Калорийность-57, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-6
Итого за Завтрак		Калорийность-536, Белки-17, Жиры-22, Углеводы-67
<u>Обед</u>		
250	Суп картофельный с	Калорийность-112, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-10
150/10	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-252, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-39
60	Котлеты из мяса цыпленка с томатным соусом	Калорийность-441, Белки-28, Жиры-31, Углеводы-12
200	Компот из плодов сухих витаминизированный (смесь косточковых плодов)	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-26
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
40	Хлеб ржаной-пшеничный	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
Итого за Обед		Калорийность-1 067, Белки-44, Жиры-45, Углеводы-121
Итого за день		Калорийность-1 603, Белки-61, Жиры-67, Углеводы-188

*Дима*

(11-18 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	<u>Завтрак</u>	
30	Бутерброд с сыром	Калорийность-123, Белки-4, Жиры-12
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
100	Кисломолочный продукт	Калорийность-57, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-6
160/5	Каша вязкая молочная (из пшени и риса) "Дружба"	Калорийность-230, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-32
10	Сыр порционный	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-3
	<b>Итого за Завтрак</b>	Калорийность-599, Белки-19, Жиры-26, Углеводы-71
	<b>Итого за день</b>	Калорийность-599, Белки-19, Жиры-26, Углеводы-71

Диска

(11-18 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
50/50	<b>Рыба, тушеная в томате с овощами</b>	Калорийность-175, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-6
200	<b>Рис припущенный</b>	Калорийность-290, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-38
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
200	<b>Чай витаминизированный</b>	Калорийность-40, Углеводы-10
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-619, Белки-21, Жиры-17, Углеводы-77
<b>Обед</b>		
250/10	<b>Щи из капусты свежей со сметаной</b>	Калорийность-438, Белки-19, Жиры-11, Углеводы-67
45/50	<b>Филе птицы, тушенное в соусе томатном</b>	Калорийность-183, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-4
180/5	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b>	Калорийность-291, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-45
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-60, Углеводы-15
50	<b>Хлеб ржаной-пшеничный</b>	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-1185, Белки-46, Жиры-35, Углеводы-174
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1804, Белки-67, Жиры-52, Углеводы-251

(7-10 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
40/40	<b>Рыба, тушеная в томате с овощами</b>	Калорийность-140, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-5
150	<b>Рис припущенный</b>	Калорийность-218, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-28
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
200	<b>Чай витаминизированный</b>	Калорийность-40, Углеводы-10
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-512, Белки-18, Жиры-13, Углеводы-66
<b>Обед</b>		
200/10	<b>Щи из капусты свежей со сметаной</b>	Калорийность-354, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-54
40/40	<b>Филе птицы, тушенное в соусе томатном</b>	Калорийность-162, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-4
150/5	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b>	Калорийность-244, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-38
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-60, Углеводы-15
40	<b>Хлеб ржаной-пшеничный</b>	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-990, Белки-38, Жиры-30, Углеводы-145
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1502, Белки-56, Жиры-43, Углеводы-211

**(11-18 (10 дней))**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак I</b>		
200	<b>Жаркое по-домашнему (филе птицы)</b>	Калорийность-313, Белки-25, Жиры-13, Углеводы-17
200	<b>Чай с лимоном и сахаром</b>	Калорийность-61, Углеводы-15
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
<b>Итого за Завтрак I</b>		Калорийность-488, Белки-29, Жиры-14, Углеводы-55
<b>Обед</b>		
80	<b>Салат из свеклы с яблоками</b>	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-8
250/25	<b>Суп картофельный с горохом и гренками</b>	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-10
180	<b>Рагу из овощей с мясом</b>	Калорийность-130, Белки-13, Жиры-6, Углеводы-18
50	<b>Хлеб ржаной-пшеничный</b>	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
200	<b>Кисель</b>	Калорийность-103, Углеводы-27
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-634, Белки-25, Жиры-17, Углеводы-106
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1122, Белки-54, Жиры-31, Углеводы-161

**(7-10 (10 дней))**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак I</b>		
180	<b>Жаркое по-домашнему (филе птицы)</b>	Калорийность-282, Белки-22, Жиры-12, Углеводы-15
200	<b>Чай с лимоном и сахаром</b>	Калорийность-61, Углеводы-15
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
<b>Итого за Завтрак I</b>		Калорийность-457, Белки-26, Жиры-13, Углеводы-53
<b>Обед</b>		
60	<b>Салат из свеклы с яблоками</b>	Калорийность-55, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6
200/15	<b>Суп картофельный с горохом и гренками</b>	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-8
160	<b>Рагу из овощей с мясом</b>	Калорийность-115, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-16
40	<b>Хлеб ржаной-пшеничный</b>	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
25	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-11
200	<b>Кисель</b>	Калорийность-103, Углеводы-27
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-498, Белки-20, Жиры-12, Углеводы-84
<b>Итого за день</b>		Калорийность-955, Белки-46, Жиры-25, Углеводы-137

ООО ПРЕСТИЖ

12.10.2021

Саша  
 11-18 (10 дней)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак!</b>		
200/5	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	Калорийность-231, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-29
10	Сыр порционный	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-3
200	Сок	Калорийность-35, Углеводы-8
45	Хлеб пшеничный	Калорийность-103, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20
<b>Итого за Завтрак!</b>		Калорийность-407, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-57
<b>Обед</b>		
250	Рассольник ленинградский со сметаной	Калорийность-240, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-41
60/40	Котлеты из мяса цыпленка с томатным соусом	Калорийность-441, Белки-28, Жиры-31, Углеводы-12
200	Пюре картофельное	Калорийность-265, Белки-5, Жиры-12, Углеводы-34
200	Чай с сахаром	Калорийность-80, Углеводы-15
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
40	Хлеб ржаной-пшеничный	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-1199, Белки-48, Жиры-49, Углеводы-141
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1606, Белки-60, Жиры-63, Углеводы-198

ООО ПРЕСТИЖ

12.10.2021

(7-10 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак!</b>		
150/5	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	Калорийность-175, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-22
10	Сыр порционный	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-3
200	Сок	Калорийность-35, Углеводы-8
45	Хлеб пшеничный	Калорийность-103, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20
<b>Итого за Завтрак!</b>		Калорийность-351, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-50
<b>Обед</b>		
200/10	Рассольник ленинградский со сметаной	Калорийность-201, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-35
60/30	Котлеты из мяса цыпленка с томатным соусом	Калорийность-441, Белки-28, Жиры-31, Углеводы-12
180	Пюре картофельное	Калорийность-236, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-31
200	Чай с сахаром	Калорийность-80, Углеводы-15
45	Хлеб пшеничный	Калорийность-103, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20
40	Хлеб ржаной-пшеничный	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-1122, Белки-46, Жиры-47, Углеводы-129
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1473, Белки-56, Жиры-59, Углеводы-179

11-18 (10 дней)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак I</b>		
200/5	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	Калорийность-231, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-29
10	Сыр порционный	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-3
200	Сок	Калорийность-35, Углеводы-8
45	Хлеб пшеничный	Калорийность-103, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20
<b>Итого за Завтрак I</b>		Калорийность-407, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-57
<b>Обед</b>		
250	Рассольник ленинградский со сметаной	Калорийность-240, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-41
60/40	Котлеты из мяса цыпленка с томатным соусом	Калорийность-441, Белки-28, Жиры-31, Углеводы-12
200	Пюре картофельное	Калорийность-265, Белки-5, Жиры-12, Углеводы-34
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
40	Хлеб ржаной-пшеничный	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-1199, Белки-48, Жиры-49, Углеводы-141
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1606, Белки-60, Жиры-63, Углеводы-198

Решет

(7-10 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак I</b>		
150/5	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	Калорийность-175, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-22
10	Сыр порционный	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-3
200	Сок	Калорийность-35, Углеводы-8
45	Хлеб пшеничный	Калорийность-103, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20
<b>Итого за Завтрак I</b>		Калорийность-351, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-50
<b>Обед</b>		
200/10	Рассольник ленинградский со сметаной	Калорийность-201, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-35
60/30	Котлеты из мяса цыпленка с томатным соусом	Калорийность-441, Белки-28, Жиры-31, Углеводы-12
180	Пюре картофельное	Калорийность-238, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-31
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
45	Хлеб пшеничный	Калорийность-103, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20
40	Хлеб ржаной-пшеничный	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-1122, Белки-46, Жиры-47, Углеводы-129
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1473, Белки-56, Жиры-59, Углеводы-179

Решет

сва 37 (7-10 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	<b><u>Завтрак1</u></b>	
30	Бутерброд с сыром	Калорийность-123, Белки-4, Жиры-12
200/5	Каша молочная "Дружба" с маслом	Калорийность-216, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-30
65	Хлеб пшеничный	Калорийность-148, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
100	Кисломолочный продукт	Калорийность-57, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-6
	<b>Итого за Завтрак1</b>	Калорийность-604, Белки-20, Жиры-23, Углеводы-80
	<b><u>Обед</u></b>	
250	Суп картофельный с горохом	Калорийность-112, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-10
150/10	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-252, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-39
60	Котлеты из мяса цыпленка с томатным соусом	Калорийность-441, Белки-28, Жиры-31, Углеводы-12
200	Компот из плодов сухих витаминизированный (смесь косточковых плодов)	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-26
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
40	Хлеб ржаной-пшеничный	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
	<b>Итого за Обед</b>	Калорийность-1 067, Белки-44, Жиры-45, Углеводы-121
	<b>Итого за день</b>	Калорийность-1 671, Белки-64, Жиры-68, Углеводы-201

*Дима*

г. Москва, ул. ... (7-10 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
30	<b>Бутерброд с сыром</b>	Калорийность-123, Белки-4, Жиры-12
150/4	<b>Каша молочная "Дружба" с маслом</b>	Калорийность-216, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-30
65	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-148, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-60, Углеводы-15
100	<b>Кисломолочный продукт</b>	Калорийность-57, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-6
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-604, Белки-20, Жиры-23, Углеводы-80
<b>Обед</b>		
250	<b>Суп картофельный с горохом</b>	Калорийность-112, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-10
150/10	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b>	Калорийность-252, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-39
60	<b>Котлеты из мяса цыпленка с томатным соусом</b>	Калорийность-441, Белки-28, Жиры-31, Углеводы-12
200	<b>Компот из плодов сухих витаминизированный (смесь косточковых плодов)</b>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-26
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
40	<b>Хлеб ржаной-пшеничный</b>	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-1 067, Белки-44, Жиры-45, Углеводы-121
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 671, Белки-64, Жиры-68, Углеводы-201

*Рисин*



07.10.2021

11-18 (10 дней)

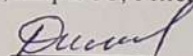
Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
--------------------	--

Завтрак

45	<b>Гуляш</b>	Калорийность-71, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-2
200	<b>Пюре картофельное</b>	Калорийность-212, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-27
200	<b>Чай с лимоном и сахаром</b>	Калорийность-61, Углеводы-15
10	<b>Сыр порционный</b>	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-3
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-473, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-62

Обед

60	<b>Салат из капусты белокочанной с морковью</b>	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5
200/10	<b>Свекольник со сметаной</b>	Калорийность-213, Белки-15, Жиры-4, Углеводы-86
60	<b>Тефтели рыбные с томатным соусом</b>	Калорийность-378, Белки-24, Жиры-27, Углеводы-11
150/10	<b>Каша гречневая вязкая с маслом</b>	Калорийность-183, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-28
200	<b>Кисель витаминизированный</b>	Калорийность-103, Углеводы-27
40	<b>Хлеб ржаной-пшеничный</b>	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
45	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-103, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-1119, Белки-52, Жиры-41, Углеводы-193
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1592, Белки-68, Жиры-58, Углеводы-255



07.10.2021



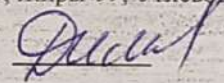
(7-10 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
45	Гуляш	Калорийность-71, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-2
160	Пюре картофельное	Калорийность-212, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-27
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</b>		Калорийность-473, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-62
<u>Обед</u>		
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 витаминизированный	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-1119, Белки-52, Жиры-41, Углеводы-193
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1592, Белки-68, Жиры-58, Углеводы-255

Дисна

(7-10 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
150/5	<b>Каша рисовая молочная вязкая с маслом</b>	Калорийность-175, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-22
10	<b>Сыр порционный</b>	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-3
200	<b>Сок</b>	Калорийность-35, Углеводы-8
45	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-103, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-351, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-50
<b><u>Обед</u></b>		
200/10	<b>Рассольник ленинградский со сметаной</b>	Калорийность-201, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-35
60	<b>Котлеты из мяса цыпленка с томатным соусом</b>	Калорийность-441, Белки-28, Жиры-31, Углеводы-12
180	<b>Пюре картофельное</b>	Калорийность-238, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-31
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-60, Углеводы-15
45	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-103, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20
40	<b>Хлеб ржаной-пшеничный</b>	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-1 122, Белки-46, Жиры-47, Углеводы-129
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 473, Белки-56, Жиры-59, Углеводы-179



25.10.2021

*С.А. М. В. Зет*  
(11-18 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак I</u>		
200/5	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	Калорийность-231, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-29
10	Сыр порционный	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-3
200	Сок	Калорийность-35, Углеводы-8
45	Хлеб пшеничный	Калорийность-103, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20
<b>Итого за Завтрак I</b>		Калорийность-407, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-57
<b>Итого за день</b>		Калорийность-407, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-57

*Десса*

26.10.2021



**(11-18 (10 дней))**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак!</b>		
60	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
<b>Итого за Завтрак!</b>		Калорийность-938, Белки-40, Жиры-42, Углеводы-100
<b>Итого за день</b>		Калорийность-938, Белки-40, Жиры-42, Углеводы-100

*Смирнов*

26.10.2021

(11-18 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак!</b>		
60	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
<b>Итого за Завтрак!</b>		Калорийность-938, Белки-40, Жиры-42, Углеводы-100
<b>Итого за день</b>		Калорийность-938, Белки-40, Жиры-42, Углеводы-100

*Рис*

27.10.2021



34  
11-18 (10 дней)

Выход (г)	Документ	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
		<b>Завтрак I</b>	
40		Рыба, тушеная в томате с овощами	Калорийность-140, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-5
180		Рис припущенный	Калорийность-261, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-34
50		Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
200		Чай витаминизированный	Калорийность-40, Углеводы-10
<b>Итого за Завтрак I</b>			Калорийность-555, Белки-19, Жиры-14, Углеводы-72
<b>Итого за день</b>			Калорийность-555, Белки-19, Жиры-14, Углеводы-72

Рис

27.10.2021



Сам... 35  
11-18 (10 дней)

Выход (г)	Документ	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
		<b>Завтрак!</b>	
40		Рыба, тушеная в томате с овощами	Калорийность-140, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-5
180		Рис притушенный	Калорийность-261, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-34
50		Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
200		Чай витаминизированный	Калорийность-40, Углеводы-10
<b>Итого за Завтрак!</b>			Калорийность-555, Белки-19, Жиры-14, Углеводы-72
<b>Итого за день</b>			Калорийность-555, Белки-19, Жиры-14, Углеводы-72

*Радик*



06.10.2021

(11-18 (10 дней))

Наименование блюда	Эп. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>	
200 <i>Итого из филе птицы</i>	Калорийность-245, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-37
8 <i>Масло сливочное</i>	Калорийность-60, Жиры-7
30 <i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-68, Белки-3, Углеводы-14
200 <i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-60, Углеводы-15
100 <i>Яблоко</i>	Калорийность-29, Белки-1, Углеводы-5
<b>Итого за Завтрак1</b>	
	Калорийность-462, Белки-8, Жиры-16, Углеводы-71
<u>Обед</u>	
200/5 <i>Щи из капусты свежей со сметаной</i>	Калорийность-346, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-53
45 <i>Гуляш</i>	Калорийность-71, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-2
150/5 <i>Макаронные изделия отварные с маслом</i>	Калорийность-244, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-38
200 <i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-60, Углеводы-15
40 <i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
40 <i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
<b>Итого за Обед</b>	
	Калорийность-891, Белки-33, Жиры-22, Углеводы-142
<b>Итого за день</b>	
	Калорийность-1 353, Белки-41, Жиры-38, Углеводы-213

*Диня*



(7-10 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	---

Завтрак

170	Плов из филе птицы	Калорийность-245, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-37
8	Масло сливочное	Калорийность-60, Жиры-7
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-68, Белки-3, Углеводы-14
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
100	Яблоко	Калорийность-29, Белки-1, Углеводы-5

**Итого за Завтрак** Калорийность-462, Белки-8, Жиры-16, Углеводы-71

Обед

200/5	Щи из капусты свежей со сметаной	Калорийность-346, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-53
45	Гуляш	Калорийность-71, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-2
150/5	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-244, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-38
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
40	Хлеб ржаной	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16

**Итого за Обед** Калорийность-891, Белки-33, Жиры-22, Углеводы-142

**Итого за день** Калорийность-1 353, Белки-41, Жиры-38, Углеводы-213

*Рисан*

(11-18 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак I</u>		
60	<i>Тефтели из говядины с томатным соусом</i>	Калорийность-378, Белки-24, Жиры-27, Углеводы-11
30	<i>Соус томатный с маслом сливочным</i>	Калорийность-23, Жиры-1, Углеводы-3
200/5	<i>Пюре гороховое</i>	Калорийность-263, Белки-17, Жиры-5, Углеводы-36
200	<i>Сок</i>	Калорийность-35, Углеводы-8
40	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
<b>Итого за Завтрак I</b>		Калорийность-790, Белки-44, Жиры-34, Углеводы-76
<u>Обед</u>		
60	<i>Салат из свеклы с растительным маслом</i>	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6
200	<i>Суп-лапша</i>	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-9
180	<i>Жаркое по-домашнему (курица)</i>	Калорийность-282, Белки-22, Жиры-12, Углеводы-15
200	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-60, Углеводы-15
40	<i>Хлеб ржаной-пшеничный</i>	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
50	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-696, Белки-32, Жиры-23, Углеводы-84
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1486, Белки-76, Жиры-57, Углеводы-160

*Дима*

Сам  
 Зн *В. А. Савицкий* (7-10 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
60	<i>Тефтели из говядины с томатным соусом</i>	Калорийность-378, Белки-24, Жиры-27, Углеводы-11
30	<i>Соус томатный с маслом сливочным</i>	Калорийность-23, Жиры-1, Углеводы-3
150/4	<i>Пюре гороховое</i>	Калорийность-263, Белки-17, Жиры-5, Углеводы-36
200	<i>Сок</i>	Калорийность-35, Углеводы-8
40	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
<b>Итого за Завтрак1</b>		Калорийность-790, Белки-44, Жиры-34, Углеводы-76
<u>Обед</u>		
60	<i>Салат из свеклы с растительным маслом</i>	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6
200	<i>Суп-лапша</i>	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-9
180	<i>Жаркое по-домашнему (курица)</i>	Калорийность-282, Белки-22, Жиры-12, Углеводы-15
200	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-60, Углеводы-15
40	<i>Хлеб ржаной-пшеничный</i>	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
50	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-696, Белки-32, Жиры-23, Углеводы-84
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 486, Белки-76, Жиры-57, Углеводы-160

*Рискил*

**(11-18 (10 дней))**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак1</u></b>		
200	<b>Макаронные изделия с тертым сыром</b>	Калорийность-297, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-30
100	<b>Яблоко</b>	Калорийность-29, Белки-1, Углеводы-5
200	<b>Чай витаминизированный</b>	Калорийность-40, Углеводы-10
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
8	<b>Масло сливочное</b>	Калорийность-60, Жиры-7
<b>Итого за Завтрак1</b>		Калорийность-540, Белки-15, Жиры-22, Углеводы-68
<b><u>Обед</u></b>		
200/10	<b>Суп с мелкошинкованными овощами и сметаной</b>	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-6
180	<b>Плов из филе птицы</b>	Калорийность-259, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-39
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-60, Углеводы-15
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-561, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-94
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1101, Белки-26, Жиры-37, Углеводы-162

*Директор*

Счет  
 Группы В. В. Сидорова 25

(7-10 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
160	Макаронные изделия с тертым сыром	Калорийность-297, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-30
100	Яблоко	Калорийность-29, Белки-1, Углеводы-5
200	Чай витаминизированный	Калорийность-40, Углеводы-10
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
8	Масло сливочное	Калорийность-60, Жиры-7
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-540, Белки-15, Жиры-22, Углеводы-68
<u>Обед</u>		
200/10	Суп с мелкошинкованными овощами и сметаной	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-6
180	Плов из филе птицы	Калорийность-259, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-39
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
40	Хлеб ржаной	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-561, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-94
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1101, Белки-26, Жиры-37, Углеводы-162

*Д. Сидорова*



*Витамин-сласт*  
**(11-18 (10 дней))**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u><b>Завтрак</b></u>		
150/5	<b>Каша рисовая молочная вязкая с маслом</b>	Калорийность-175, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-22
10	<b>Сыр порционный</b>	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-3
100	<b>Кисломолочный продукт</b>	Калорийность-57, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-6
45	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-103, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20
200	<b>Чай витаминизированный</b>	Калорийность-40, Углеводы-10
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-413, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-58
<u><b>Обед</b></u>		
200/10	<b>Рассольник ленинградский со сметаной</b>	Калорийность-201, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-35
60	<b>Котлеты из мяса цыпленка с томатным соусом</b>	Калорийность-441, Белки-28, Жиры-31, Углеводы-12
180	<b>Пюре картофельное</b>	Калорийность-238, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-31
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-60, Углеводы-15
45	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-103, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20
40	<b>Хлеб ржаной-пшеничный</b>	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-1 122, Белки-46, Жиры-47, Углеводы-129
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 535, Белки-60, Жиры-61, Углеводы-187

*Рисал*

01.10.2021



(7-10 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u><b>Завтрак</b></u>		
150/5	<b>Каша рисовая молочная вязкая с маслом</b>	Калорийность-175, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-22
10	<b>Сыр порционный</b>	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-3
100	<b>Кисломолочный продукт</b>	Калорийность-57, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-6
45	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-103, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20
200	<b>Чай витаминизированный</b>	Калорийность-40, Углеводы-10
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-413, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-58
<u><b>Обед</b></u>		
200/10	<b>Рассольник ленинградский со сметаной</b>	Калорийность-201, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-35
60	<b>Котлеты из мяса цыпленка с томатным соусом</b>	Калорийность-441, Белки-28, Жиры-31, Углеводы-12
180	<b>Пюре картофельное</b>	Калорийность-238, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-31
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-60, Углеводы-15
45	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-103, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20
40	<b>Хлеб ржаной-пшеничный</b>	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-1 122, Белки-46, Жиры-47, Углеводы-129
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 535, Белки-60, Жиры-61, Углеводы-187

*Диссал*