

24.11.2021



№11-18 (10 дней)

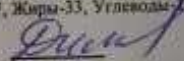
Выход (г)	Для	Исходные данные блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), жиры (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак			
80/30		Рыба, тушеная в томате с овощами	Калорийность-210, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-7
200		Рис припущенный	Калорийность-290, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-38
50		Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
200		Чай витаминизированный	Калорийность-40, Углеводы-10
Итого за Завтрак			Калорийность-654, Белки-24, Жиры-18, Углеводы-78
Обед			
250/10		Щи из капусты свежей со сметаной	Калорийность-438, Белки-19, Жиры-11, Углеводы-67
45/30		Филе птицы, тушенное в соусе томатном	Калорийность-183, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-4
180/5		Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-291, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-45
200		Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
50		Хлеб ржаной-пшеничный	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
50		Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
Итого за Обед			Калорийность-1185, Белки-46, Жиры-35, Углеводы-174
Итого за день			Калорийность-1839, Белки-70, Жиры-53, Углеводы-252

Диагн

23.11.2021

(11-18 (10 дней))

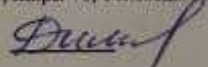
Выход (г)	Наименование блюда	эм. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), клетчатка (г), микроэлементы (мг)
Завтрак		
200	Жаркое по-домашнему (филе птицы)	Калорийность-313, Белки-25, Жиры-13, Углеводы-17
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-13
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
100	Салат витаминный с растительным маслом	Калорийность-80, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-12
Итого за Завтрак		Калорийность-567, Белки-32, Жиры-16, Углеводы-67
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-1 201, Белки-57, Жиры-33, Углеводы-173



19.11.2021г

(11-18 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
10	Масло сливочное	Калорийность-75, Жиры-8
10	Сыр порционный	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-3
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
200/10	Каша вязкая молочная (из пшеницы и риса) "Дружба"	Калорийность-293, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-41
1	Булочка "Любимая" из п/ф промышленного	Калорийность-3, Углеводы-1
Итого за Завтрак		Калорийность-617, Белки-17, Жиры-25, Углеводы-81
<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-1 684, Белки-61, Жиры-70, Углеводы-202



г.п.п. в.п.п. (7-10 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	ккал, белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
10	Масло сливочное	Калорийность-75, Жиры-8
10	Сыр порционный	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-3
150/5	Каша молочная "Дружба" с маслом	Калорийность-216, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-30
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
<u>Итого за Завтрак</u>		Калорийность-537, Белки-15, Жиры-22, Углеводы-69
<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
<u>Итого за Обед</u>		Калорийность-1 067, Белки-44, Жиры-45, Углеводы-121
<u>Итого за день</u>		Калорийность-1 604, Белки-59, Жиры-67, Углеводы-190

Рисов

(7-10 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
60	Тефтели из говядины с томатным соусом	Калорийность-378, Белки-24, Жиры-27, Углеводы-11
130/4	Пюре гороховое	Калорийность-229, Белки-15, Жиры-5, Углеводы-32
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
Итого за Завтрак		Калорийность-758, Белки-42, Жиры-33, Углеводы-76
Обед		
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
Итого за Обед		Калорийность-696, Белки-32, Жиры-23, Углеводы-84
Итого за день		Калорийность-1454, Белки-74, Жиры-56, Углеводы-160

Дини

15.11.2021г.

(11-18 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Макаронные изделия с тертым сыром	Калорийность-371, Белки-12, Жиры-17, Углеводы-38
шт	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
20	Огурец свежий	Калорийность-3, Углеводы-1
30/10	Бутерброд с маслом	Калорийность-166, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-17
Итого за Завтрак		Калорийность-723, Белки-20, Жиры-28, Углеводы-94
<u>Обед</u>		
шт	Яблоко	Калорийность-29, Белки-1, Углеводы-5
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
Итого за Обед		Калорийность-579, Белки-11, Жиры-16, Углеводы-96
Итого за день		Калорийность-1302, Белки-31, Жиры-44, Углеводы-190

