

**(7-10 (10 дней))**

Вид	Назначение блюда	г/л, кг, кол-во, белок (г), углевод (г), витаминные (кг), минеральные (кг)
-----	------------------	--

160	Майонезное изделие с перцем	Застывки	Калорийность-297, Белок-10, Жир-14, Углевод-30
100	Мертвый сыр		Калорийность-29, Белок-1, Углевод-5
100	Яйцо		Калорийность-40, Углевод-10
200	Чай витаминизированный		Калорийность-114, Белок-4, Жир-1, Углевод-23
50	Хлеб пшеничный		Калорийность-60, Жир-7
8	Масло сливочное		Калорийность-540, Белок-15, Жир-22, Углевод-48

Итого за завтрак Калорийность-540, Белок-15, Жир-22, Углевод-48

**Обед**

250/10	Суп с мелконшинкованными овощами и сметаной		Калорийность-90, Белок-2, Жир-5, Углевод-8
180	Плов из филе птицы		Калорийность-259, Белок-4, Жир-10, Углевод-39
200	Чай с сахаром		Калорийность-60, Углевод-15
40	Хлеб пшеничный		Калорийность-91, Белок-3, Жир-1, Углевод-18
40	Хлеб ржаной		Калорийность-79, Белок-2, Углевод-16

Итого за обед Калорийность-579, Белок-11, Жир-16, Углевод-96

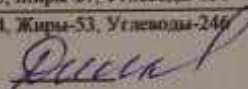
Итого за день Калорийность-1119, Белок-26, Жир-38, Углевод-164

*Олеся*

15.12.2021

(11-18 (10 дней))

№ п/п	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводов (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
200	Плов из филе птицы	Калорийность-288, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-44
8	Масло сливочное	Калорийность-60, Жиры-7
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
100	Яблоко	Калорийность-29, Белки-1, Углеводы-5
100	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	Калорийность-101, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-8
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-652, Белки-11, Жиры-26, Углеводы-95
<b>Обед</b>		
200/5	Щи из капусты свежей со сметаной	Калорийность-346, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-53
50/50	Гуляш	Калорийность-158, Белки-16, Жиры-8, 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
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-1 025, Белки-43, Жиры-27, Углеводы-151
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 677, Белки-54, Жиры-53, Углеводы-246



16.12.2021

(11-18 (10 дней))

Кол-во	Наименование блюда	м. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
50	Гуляш	Калорийность-79, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-2
200	Пюре картофельное	Калорийность-265, Белки-5, Жиры-12, Углеводы-34
200	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-61, Углеводы-15
8	Сыр порционный	Калорийность-30, Белки-2, Жиры-2
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-549, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-74
<u>Обед</u>		
60	Салат из капусты белокачанной 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
180/10	Каша гречневая вязкая с маслом	Калорийность-217, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-33
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-1 203, Белки-57, Жиры-43, Углеводы-218
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 752, Белки-76, Жиры-62, Углеводы-292

*Дмитрий*