

Выход (г) *Сур. в. на 200г (7-10 (10 дней))*

эн. чел. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминизированный (мл)
---

## Завтрак

Итого за завтрак

50/50	Рыба, тушеная в томате с овощами	Калорийность-175, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-6
150/5	Рис припущенный	Калорийность-218, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-28
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
200	Чай витаминизированный	Калорийность-40, Углеводы-10

Итого за Завтрак Калорийность-547, Белки-20, Жиры-15, Углеводы-67

## Обед

Итого за обед

200/10	Щи из капусты свежей со сметаной	Калорийность-354, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-54
45/45	Филе птицы, тушеное в соусе томатном	Калорийность-183, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-4
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 ржаной-пшеничный	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18

Итого за Обед Калорийность-1011, Белки-39, Жиры-31, Углеводы-145

Итого за день Калорийность-1558, Белки-59, Жиры-46, Углеводы-212

*Душев*

13.04.22г.

ООО "Грестинж"

Заявка на питание (11-18 (10 дней))

Выход (с)

Питательные вещества

Завтрак

эн. ценность, белки (б), углеводы (г), жиры (г), витаминизированный (мл)

60/50	Рыба, тушеная в томате с овощами	Калорийность-210, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-7
200/10	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
<b>Итого за Завтрак</b>		
<b>Обед</b>		
250/10	Щи из капусты свежей со сметаной	Калорийность-438, Белки-19, Жиры-11, Углеводы-67
50/50	Филе птицы, тушеное в соусе томатном	Калорийность-203, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-5
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**

**Итого за день**

Калорийность-1 205, Белки-48, Жиры-37, Углеводы-175

Калорийность-1 859, Белки-72, Жиры-55, Углеводы-253

*Григорьев*