

11.05.22:

(7-10 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), Белки (г), углеводы (г), жиры (г), витаминизация (мг), микроэлементы (мг)
Документы		
Завтрак		
60/25	Тефтели мясные с томатным соусом	Калорийность-378, Белки-24, Жиры-27, Углеводы-11
150	Каша пшеничная	Калорийность-87, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-7
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
Итого за Завтрак		Калорийность-634, Белки-29, Жиры-33, Углеводы-55
Обед		
200	Суп-лапша домашняя с курицей	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-9
180	Плов из филе птицы	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-1 330, Белки-61, Жиры-56, Углеводы-139

