

Солн  
 (7-10 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
60/5	Запеканка из творога с со сгущенным молоком	Калорийность-164, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-13
155	Каша манная молочная жидкая	Калорийность-175, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-22
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
150	Яблоко	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-8
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-559, Белки-20, Жиры-17, Углеводы-82
<u>Обед</u>		
250/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-108, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-12
150	Плов из филе птицы	Калорийность-216, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-33
200	Компот из сухофруктов	Калорийность-56, Углеводы-14
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-550, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-93
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 109, Белки-31, Жиры-31, Углеводы-175

Решет

С.С. В.В. (11-18 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
70/5	Запеканка из творога с со сгущенным молоком	Калорийность-189, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-15
200	Каша манная молочная жидкая	Калорийность-225, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-28
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-137, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-27
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
140	Яблоко	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-654, Белки-24, Жиры-20, Углеводы-94
<u>Обед</u>		
240/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-12
180	Плов из филе птицы	Калорийность-259, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-39
200	Компот из сухофруктов	Калорийность-56, Углеводы-14
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-137, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-27
40	Хлеб ржаной	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-635, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-108
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1289, Белки-38, Жиры-36, Углеводы-202

*Дима*