

6.05.22г.

(11-18 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак I</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
150/5	Каша вязкая молочная (из пшеницы и риса) "Дружба"	Калорийность-293, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-41
<u>Итого за Завтрак I</u>		Калорийность-617, Белки-17, Жиры-25, Углеводы-81
<u>Обед</u>		
150/10	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-252, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-39
60/30	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-1 684, Белки-61, Жиры-70, Углеводы-202

*Дима*

№ "ПРЕСТИЖ"

6.05.22г.

*Смирнов*  
*Группа 2 (7-10 (10 дней))*

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак I</u>		
5	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 I</u>		Калорийность-537, Белки-15, Жиры-22, Углеводы-69
<u>Обед</u>		
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

*Давыдов*