

23.05.2022

(7-11 (10 дней))

Время	Дневное меню	Затраты
30	Полдники свежие	Калорийность-12, Белки-1, Углеводы-2
200	Рис припущенный	Калорийность-390, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-38
50/50	Рыба, тушеная в томате с овощами	Калорийность-175, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-6
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
65	Хлеб пшеничный	Калорийность-148, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29

Итого за Завтрак		Обед
200/5	Щи из капусты свежей со сметаной	Калорийность-346, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-53
150/5	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-244, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-38
45/45	Филе птицы, тушеное в соусе томатном	Калорийность-162, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-4
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
40	Хлеб ржаной-пшеничный	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-137, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-27

Итого за Обед Калорийность-1031, Белки-40, Жиры-30, Углеводы-154
Итого за день Калорийность-1719, Белки-64, Жиры-47, Углеводы-399

Handwritten signature

ООО "ПРЕСТИЖ"

24.05.2022

Сидорова
Суп с фасолью
(7-11 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак I

50	Огурец свежий	Калорийность-7, Углеводы-1
220	Жаркое по-домашнему (филе птицы)	Калорийность-344, Белки-27, Жиры-15, Углеводы-18
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-16

Итого за Завтрак I Калорийность-491, Белки-30, Жиры-15, Углеводы-50

Обед

250	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	Калорийность-99, Белки-3, Углеводы-20
200	Рагу из овощей с мясом	Калорийность-144, Белки-15, Жиры-6, Углеводы-20
200	Кисель	Калорийность-103, Углеводы-27
50	Хлеб ржаной-пшеничный	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18

Итого за Обед Калорийность-536, Белки-24, Жиры-8, Углеводы-105

Итого за день Калорийность-1 027, Белки-54, Жиры-23, Углеводы-155

Сидорова

с.п.с. *С.С.С.*
 г.г. *С.С.С.* (11-18 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
ДОКУМЕНТОВ		
Завтрак I		
60/50	Биточки мясные с томатным соусом	Калорийность-441, Белки-28, Жиры-31, Углеводы-12
200/10	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-331, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-51
200/10	Чай витаминный с травами с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-137, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-27
Итого за Завтрак I		Калорийность-951, Белки-41, Жиры-42, Углеводы-100
Обед		
250	Суп картофельный с крупой	Калорийность-99, Белки-3, Углеводы-21
250	Рыба, запеченная с картофелем	Калорийность-425, Белки-26, Жиры-25, Углеводы-32
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
40	Хлеб ржаной	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-137, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-27
Итого за Обед		Калорийность-803, Белки-36, Жиры-26, Углеводы-112
Итого за день		Калорийность-1 754, Белки-77, Жиры-68, Углеводы-212

С.С.С.