

Вен. Ю. В. В. В. В.
(7-10 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	гв. белк. (белки), белки (ж), углеводы (ж), витаминизированный (ж), витаминизированный (ж)
Завтрак		
220	Жаркое по-домашнему (филе птицы)	Калорийность-344, Белки-27, Жиры-15, Углеводы-18
100	Сок	Калорийность-19, Углеводы-4
200/70	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
Итого за Завтрак		Калорийность-539, Белки-31, Жиры-16, Углеводы-61
Обед		
200	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	Калорийность-79, Белки-3, Углеводы-16
150	Рагу из овощей с мясом	Калорийность-108, Белки-11, Жиры-5, Углеводы-15
200	Кисель	Калорийность-55, Углеводы-14
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-412, Белки-19, Жиры-6, Углеводы-79
Итого за день		Калорийность-951, Белки-50, Жиры-22, Углеводы-140

Лист

13.09.2022

Выход (г)	Наименование блюда	за, белк. (б), углеводм (у), жиром (ж), витаминизированн (в)
<u>Завтрак</u>		
220	Жаркое по-домашнему (филе птицы)	Калорийность-344, Белки-27, Жиры-15, Углеводы-18
200	Сок	Калорийность-35, Углеводы-8
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-16
Итого за Завтрак		Калорийность-519, Белки-30, Жиры-15, Углеводы-57
<u>Обед</u>		
30	Помидоры свежие	Калорийность-7, Углеводы-1
200	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	Калорийность-79, Белки-3, Углеводы-16
160	Рагу из овощей с мясом	Калорийность-115, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-16
200	Кисель	Калорийность-55, Углеводы-14
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-426, Белки-20, Жиры-6, Углеводы-81
Итого за день		Калорийность-945, Белки-50, Жиры-21, Углеводы-138

Дима



