

Счет за 2 недели (11-18 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	кал. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), жиры (г), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200 шт	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10
	Яблоко	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-8
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
40	Бутерброд горячий с сыром	Калорийность-164, Белки-5, Жиры-16
<u>Итого за Завтрак</u>		Калорийность-467, Белки-12, Жиры-21, Углеводы-57
<u>Обед</u>		
150/10	Рассольник ленинградский со сметаной	Калорийность-153, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-27
130	Каша пшеничная	Калорийность-76, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-6
70	Тефтели мясные с томатным соусом	Калорийность-220, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-6
40	Хлеб ржаной-пшеничный	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
<u>Итого за Обед</u>		Калорийность-682, Белки-26, Жиры-25, Углеводы-89
<u>Итого за день</u>		Калорийность-1149, Белки-38, Жиры-46, Углеводы-146

Осин

Ирина Юрьевна Козлова
(7-10 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	ккал, белки (б), жиры (ж), углеводы (у), витаминизация (в), микроэлементы (м)
Завтрак I		
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-91, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11
шт	Яблоко	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-8
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
Итого за Завтрак I		Калорийность-311, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-58
Обед		
150/10	Рассольник ленинградский со сметаной	Калорийность-153, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-27
130	Каша пшеничная	Калорийность-76, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-6
70/50	Тефтели мясные с томатным соусом	Калорийность-378, Белки-24, Жиры-27, Углеводы-11
40	Хлеб ржаной-пшеничный	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
Итого за Обед		Калорийность-840, Белки-36, Жиры-36, Углеводы-94
Итого за день		Калорийность-1151, Белки-43, Жиры-41, Углеводы-162

Ирина Юрьевна Козлова



