







(7-10 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак I</u>		
170	Плов из филе птицы	Калорийность-245, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-37
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
шт	Слива	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-8
Итого за Завтрак I		Калорийность-465, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-84
<u>Обед</u>		
200/10	Щи из капусты свежей со сметаной	Калорийность-354, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-54
45/45	Гуляш	Калорийность-71, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-2
150/5	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-244, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-38
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
40	Хлеб ржаной	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
Итого за Обед		Калорийность-902, Белки-33, Жиры-22, Углеводы-144
Итого за день		Калорийность-1 367, Белки-42, Жиры-32, Углеводы-228

Рисов

(11-18 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эт. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
170	Плов из филе птицы	Калорийность-245, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-37
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-137, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-27
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
шт	Слива	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-8
50	Огурец свежий	Калорийность-7, Углеводы-1
Итого за Завтрак		Калорийность-492, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-88
<u>Обед</u>		
200/5	Щи из капусты свежей со сметаной	Калорийность-346, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-53
45	Гуляш	Калорийность-36, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-1
150/5	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-244, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-38
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
40	Хлеб ржаной	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
30	Помидоры свежие	Калорийность-7, Углеводы-1
Итого за Обед		Калорийность-863, Белки-30, Жиры-20, Углеводы-142
Итого за день		Калорийность-1355, Белки-40, Жиры-30, Углеводы-230

Диссон