





26.09.2022

Семин В. В. (11-18 (10 дней))

Валюта (г)	Наименование блюда	м. белк. (г/100г), белки (г), углеводы (г), жиры (г), витаминизированный (г/100г)
Завтрак		
70/50	Биточки мясные с томатным соусом	Калорийность-441, Белки-28, Жиры-31, Углеводы-12
150/5	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-244, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-38
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
50	Огурец свежий	Калорийность-7, Углеводы-1
Итого за Завтрак		Калорийность-869, Белки-38, Жиры-40, Углеводы-90
Обед		
250	Суп картофельный с крупой	Калорийность-99, Белки-3, Углеводы-21
225	Рыба, запеченная с картофелем	Калорийность-383, Белки-23, Жиры-22, Углеводы-28
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
40	Хлеб ржаной	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
60	Салат из свежих овощей с растительным маслом	Калорийность-42, Жиры-4, Углеводы-1
Итого за Обед		Калорийность-737, Белки-31, Жиры-27, Углеводы-100
Итого за день		Калорийность-1626, Белки-69, Жиры-67, Углеводы-190

Диня

Свод. документ № 58 от 2022 г.

DOCUMENTS

(11-18 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эл. пов. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
45/45	Гуляш	Калорийность-71, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-2
150	Пюре картофельное	Калорийность-199, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-26
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
30	Помидоры свежие	Калорийность-7, Углеводы-1
Итого за Завтрак		Калорийность-451, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-67
<u>Обед</u>		
200/10	Свекольник со сметаной	Калорийность-213, Белки-15, Жиры-4, Углеводы-46
150/5	Каша ячневая рассыпчатая	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8
40	Хлеб ржаной-пшеничный	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
45	Хлеб пшеничный	Калорийность-103, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20
60	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5
70	Котлета Рыбная	Калорийность-238, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-11
30	Соус томатный	Калорийность-23, Жиры-1, Углеводы-3
200	Кисель	Калорийность-55, Углеводы-14
Итого за Обед		Калорийность-863, Белки-38, Жиры-31, Углеводы-163
Итого за день		Калорийность-1 312, Белки-53, Жиры-45, Углеводы-230

Дископ