

ОАО "ИРКУТСКИЙ" *Иркутск*  
*Иркутск*  
**(11-18 (10 дней))**

30.09.2022

28.09.22

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

*Иркутск*

№ рецепта

*Диета № 1*  
**(7-10 (10 дней))**

30.09.2022

28.09.22

Наименование	Наименование блюда	гг, ккал, (белки), белки (г), углеводы (г), жиры (г), витаминизация (мл)
<u>Завтрак</u>		
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
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-311, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-58
<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-5, Углеводы-6
70/50	Тефтели мясные с томатным соусом	Калорийность-378, Белки-24, Жиры-27, Углеводы-31
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
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-840, Белки-36, Жиры-36, Углеводы-94
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1151, Белки-43, Жиры-41, Углеводы-152

*Джасым*



