

03.10.2022

(7-10 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	ж. лип. (г/100), Белки (г), Углеводы (г), клетчатка (г), витаминизация (г/100)
	<i>Завтрак</i>	
180	Макаронные изделия с тертым сыром	Калорийность-297, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-30
шт	Бублик	Калорийность-37, Белки-1, Углеводы-7
50	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
8	Масло сливочное	Калорийность-60, Жиры-7
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
Итого за Завтрак		Калорийность-571, Белки-13, Жиры-22, Углеводы-76
	<i>Обед</i>	
250/10	Суп из овощей	Калорийность-77, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-6
180	Плов из филе птицы	Калорийность-259, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-39
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
40	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
40	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
Итого за Обед		Калорийность-564, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-93
Итого за день		Калорийность-1135, Белки-26, Жиры-37, Углеводы-171

Дневник

(11-18 (10 дней))

Видов (г)	Наименование блюда	на белк (г/мл), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
160 шт	Макаронные изделия с тертым сыром	Калорийность-297, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-36
шт	Яблоко	Калорийность-37, Белки-1, Углеводы-7
50	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
г	Масло сливочное	Калорийность-60, Жиры-7
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
50	Огурец свежий	Калорийность-7, Углеводы-1
	Итого за Завтрак	Калорийность-578, Белки-15, Жиры-22, Углеводы-77
	Обед	
250/10	Суп из овощей	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-6
180	Плов из филе птицы	Калорийность-259, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-39
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
40	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
40	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
60	Салат из свежих овощей с растительным маслом	Калорийность-42, Жиры-4, Углеводы-1
	Итого за Обед	Калорийность-606, Белки-11, Жиры-19, Углеводы-96
	Итого за день	Калорийность-1 184, Белки-26, Жиры-41, Углеводы-173

Дима



