

Иван
 2023 г. 16.01.2023

(11-18 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	м. цен. (ккал), белки (г), углеводм (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	---

Завтрак

150/5	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-244, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-38
60/30	Биточки мясные с томатным соусом	Калорийность-441, Белки-28, Жиры-31, Углеводы-12
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
50	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
40	Пряники	Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30

Итого за Завтрак Калорийность-1 008, Белки-40, Жиры-42, Углеводы-119Обед

250	Суп картофельный с крупой	Калорийность-99, Белки-3, Углеводы-21
225	Рыба, запеченная с картофелем	Калорийность-383, Белки-33, Жиры-22, Углеводы-28
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
50	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
40	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18

Итого за Обед Калорийность-735, Белки-32, Жиры-24, Углеводы-103**Итого за день** Калорийность-1 743, Белки-72, Жиры-66, Углеводы-222

Иван



