

Ирина Александровна

(11-18 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эт. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак

220	Жаркое по-домашнему (филе птицы)	Калорийность-344, Белки-27, Жиры-15, Углеводы-18
200	Сок	Калорийность-35, Углеводы-8
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
50	Хлеб пшеничный обогатченный (для детского питания)	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23

Итого за Завтрак Калорийность-556, Белки-31, Жиры-16, Углеводы-65

Обед

250	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	Калорийность-99, Белки-3, Углеводы-20
160	Рагу из овощей с мясом	Калорийность-115, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-16
200	Кисель витаминизированный из концентрата промышленного производства	Калорийность-55, Углеводы-14
50	Хлеб ржаной обдирный обогатченный (для детского питания)	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
40	Хлеб пшеничный обогатченный (для детского питания)	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18

Итого за Обед Калорийность-459, Белки-21, Жиры-7, Углеводы-88

Итого за день Калорийность-1 015, Белки-52, Жиры-23, Углеводы-153

Ирина Александровна

17.01.2023

(7-10 (10 дней))

Высота (г)	Наименование блюда	ка. цен. (ккал), Белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
220	Жаркое по-домашнему (филе птицы)	Калорийность-344, Белки-27, Жиры-15, Углеводы-18
100	Сок	Калорийность-18, Углеводы-4
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
50	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22
Итого за Завтрак		Калорийность-539, Белки-51, Жиры-16, Углеводы-61
<u>Обед</u>		
200	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	Калорийность-79, Белки-3, Углеводы-16
160	Рагу из овощей с мясом	Калорийность-115, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-16
200	Кисель витаминизированный из концентрата промышленного производства	Калорийность-55, Углеводы-14
50	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
30	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-68, Белки-3, Углеводы-14
Итого за Обед		Калорийность-416, Белки-21, Жиры-6, Углеводы-80
Итого за день		Калорийность-955, Белки-52, Жиры-22, Углеводы-141





