





12.09.2022

(7-10 (10 дней))

Валют (1)	Наименование блюда	кк. белк. (г/100г), белки (г), углеводы (г), жиры (г), минеральные вещества (мг)
	<u>Завтрак</u>	
70/50	Биточки мясные с томатным соусом	Калорийность-441, Белки-28, Жиры-31, Углеводы-12
130/5	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-244, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-38
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-61, Углеводы-16
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
	Итого за Завтрак	Калорийность-862, Белки-38, Жиры-40, Углеводы-89
	<u>Обед</u>	
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
	Итого за Обед	Калорийность-715, Белки-31, Жиры-23, Углеводы-99
	Итого за день	Калорийность-1577, Белки-69, Жиры-63, Углеводы-188

(11-18 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
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-757, Белки-31, Жиры-27, Углеводы-100
Итого за день		Калорийность-1 626, Белки-69, Жиры-67, Углеводы-190