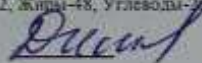


(11-18 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	ккал, белк. (б), жиры (ж), углеводы (у), витаминизация (в), микроэлементы (м)
<u>Завтрак I</u>		
30	Помидоры свежие	Калорийность-7, Углеводы-1
75/50	Рыба, тушеная в томате с овощами	Калорийность-218, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-7
200	Рис припущенный	Калорийность-290, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-38
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
<b>Итого за Завтрак I</b>		Калорийность-692, Белки-24, Жиры-18, Углеводы-85
<u>Обед</u>		
200/5	Щи из капусты свежей со сметаной	Калорийность-346, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-53
45/45	Филе птицы, тушеное в соусе томатном	Калорийность-162, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-4
150/5	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-244, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-38
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
40	Хлеб ржаной-пшеничный	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
50	Огурец свежий	Калорийность-7, Углеводы-1
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-992, Белки-38, Жиры-30, Углеводы-146
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 684, Белки-62, Жиры-48, Углеводы-231



Формы №

*Э. В. Вильямс*  
**(7-10 (10 дней))**

14.09.2022

Выход (г)	Наименование блюда	мл. белк. (г/мл), белки (г), углеводов (г), жиров (г), микроэлементам (г/мл)
<u>Завтрак</u>		
50	<b>Помидоры свежие</b>	Калорийность-12, Белки-1, Углеводы-2
50/50	<b>Рыба, тушеная в томате с овощами</b>	Калорийность-175, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-6
150	<b>Рис припущенный</b>	Калорийность-218, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-28
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
200/10	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-63, Углеводы-16
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-582, Белки-21, Жиры-15, Углеводы-75
<u>Обед</u>		
200/5	<b>Щи из капусты свежей со сметаной</b>	Калорийность-346, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-53
45/45	<b>Филе птицы, тушенное в соусе томатном</b>	Калорийность-162, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-4
150/5	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b>	Калорийность-244, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-38
200/10	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-63, Углеводы-16
40	<b>Хлеб ржаной-пшеничный</b>	Калорийность-79, Белки-7, Углеводы-16
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-985, Белки-38, Жиры-30, Углеводы-145
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1567, Белки-59, Жиры-45, Углеводы-220

*Э. В. Вильямс*





