

**(7-10 (10 дней))**

Выход (г)	Наименование блюда	т. ден. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак I</u></b>		
50	Огурец свежий	Калорийность-7, Углеводы-1
180	Жаркое по-домашнему (филе птицы)	Калорийность-282, Белки-22, Жиры-12, Углеводы-15
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
<b>Итого за Завтрак I</b>		Калорийность-440, Белки-25, Жиры-13, Углеводы-49
<b><u>Обед</u></b>		
200	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	Калорийность-79, Белки-3, Углеводы-16
150	Рагу из овощей с мясом	Калорийность-108, Белки-11, Жиры-5, Углеводы-15
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
40	Хлеб ржаной-пшеничный	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-440, Белки-20, Жиры-6, Углеводы-85
<b>Итого за день</b>		Калорийность-880, Белки-45, Жиры-19, Углеводы-134

*Дима*

**(11-18 (10 дней))**

Выход (г)	Наименование блюда	т. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
100	Огурец свежий	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-3
220	Жаркое по-домашнему (филе птицы)	Калорийность-344, Белки-27, Жиры-15, Углеводы-18
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-16
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-498, Белки-31, Жиры-15, Углеводы-52
<b><u>Обед</u></b>		
200	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	Калорийность-79, Белки-3, Углеводы-16
180	Рагу из овощей с мясом	Калорийность-130, Белки-13, Жиры-6, Углеводы-18
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
50	Хлеб ржаной-пшеничный	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-459, Белки-22, Жиры-8, Углеводы-87
<b>Итого за день</b>		Калорийность-957, Белки-53, Жиры-23, Углеводы-139

*Диссертация*