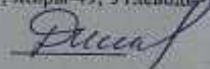


06.09.2022

(11-18 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
60/50	Тефтели мясные с томатным соусом	Калорийность-346, Белки-22, Жиры-24, Углеводы-10
200	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-229, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-35
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
30	Помидоры свежие	Калорийность-7, Углеводы-1
Итого за Завтрак		Калорийность-756, Белки-34, Жиры-31, Углеводы-84
<u>Обед</u>		
200	Суп-лапша домашняя с курицей	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-9
180	Жаркое по-домашнему (филе птицы)	Калорийность-282, Белки-22, Жиры-12, 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
50	Огурец свежий	Калорийность-7, Углеводы-1
Итого за Обед		Калорийность-629, Белки-31, Жиры-18, Углеводы-79
Итого за день		Калорийность-1385, Белки-65, Жиры-49, Углеводы-163



(7-10 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
70/50	Тефтели мясные с томатным соусом	Калорийность-378, Белки-24, Жиры-27, Углеводы-11
150	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-172, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-26
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
Итого за Завтрак		Калорийность-727, Белки-34, Жиры-33, Углеводы-76
<u>Обед</u>		
200	Суп-лапша домашняя с курицей	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-9
180	Жаркое по-домашнему (филе птицы)	Калорийность-282, Белки-22, Жиры-12, Углеводы-15
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
40	Хлеб ржаной-пшеничный	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
Итого за Обед		Калорийность-625, Белки-31, Жиры-18, Углеводы-79
Итого за день		Калорийность-1352, Белки-65, Жиры-51, Углеводы-155

Директор