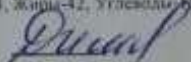


22.11.2022г

(11-18 (10 дней))

Масса (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), Белки (г), Углеводы (г), Жиры (г) (в % от ккал)
<u>Завтрак!</u>		
60/30	Тефтели мясные с томатным соусом	Калорийность-189, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-5
150/5	Каша гречневая	Калорийность-177, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-27
50	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
200	Напиток яблочный	Калорийность-18, Углеводы-4
Итого за Завтрак!		Калорийность-558, Белки-22, Жиры-19, Углеводы-74
<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
50	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
40	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
50	Салат из свеклы	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5
Итого за Обед		Калорийность-681, Белки-32, Жиры-23, Углеводы-82
Итого за день		Калорийность-1 239, Белки-54, Жиры-42, Углеводы-156



22.11.2022

(7-10 (10 дней))

Калорий (к)	Наименование блюда	на 100 г продукта Белки (г), Жиры (г), Углеводы (г), клетчатка (г), минеральные соли (г)
<i>Завтрак</i>		
80 (10)	<i>Тертая мякоть с томатным соусом</i>	Калорийность-185, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-5
150 (5)	<i>Каша гречневая</i>	Калорийность-177, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-27
50	<i>Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)</i>	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25
200	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-60, Углеводы-15
<i>Итого за Завтрак</i>		
<i>Обед</i>		
200	<i>Суп-затира домашняя с курицей</i>	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-9
180	<i>Жаркое по-домашнему (филе птицы)</i>	Калорийность-202, Белки-22, Жиры-12, Углеводы-15
200	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-60, Углеводы-15
50	<i>Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)</i>	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
30	<i>Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)</i>	Калорийность-68, Белки-3, Углеводы-14
<i>Итого за Обед</i>		
<i>Итого за день</i>		

Рисов



