

18.04.2022

(11-18 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Документов</b>		
<b>Завтрак</b>		
160	Макаронные изделия с тертым сыром	Калорийность-371, Белки-12, Жиры-17, Углеводы-38
шт	Яблоко	Калорийность-34, Белки-1, Углеводы-6
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
8	Масло сливочное	Калорийность-125, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-12
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-704, Белки-19, Жиры-25, Углеводы-94
<b>Обед</b>		
250/10	Суп с мелкошинкованными овощами и сметаной	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8
180	Плов из филе птицы	Калорийность-288, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-44
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
40	Хлеб ржаной	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-631, Белки-12, Жиры-17, Углеводы-106
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 335, Белки-31, Жиры-42, Углеводы-200

*Давид*

## (7-10 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак I</b>		
160	Макаронные изделия с тертым сыром	Калорийность-297, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-30
шт	Яблоко	Калорийность-34, Белки-1, Углеводы-6
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
8	Масло сливочное	Калорийность-60, Жиры-7
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
<b>Итого за Завтрак I</b>		Калорийность-565, Белки-15, Жиры-22, Углеводы-74
<b>Обед</b>		
250/10	Суп с мелкошинкованными овощами и сметаной	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8
180	Плов из филе птицы	Калорийность-259, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-39
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
40	Хлеб ржаной	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-579, Белки-11, Жиры-16, Углеводы-96
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 144, Белки-26, Жиры-38, Углеводы-170

*Мельник*