

22.04.2022

(7-10 (10 дней))

Взвес (г)	Наименование блюда	ккал, белки (б), жиры (ж), углеводы (у)
<u>Завтрак</u>		
10	Масло сливочное	Калорийность-75, Жиры-8
10	Сыр порционный	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-1
150/5	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"	Калорийность-209, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
100	Кисломолочный продукт	Калорийность-57, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-6
<u>Итого за Завтрак</u>		Калорийность-553, Белки-16, Жиры-22, Углеводы-73
<u>Обед</u>		
250	Суп картофельный с	Калорийность-112, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-10
150	Макаронные изделия	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-36
60	Котлеты из мяса цыпленка с томатным соусом	Калорийность-364, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-7
200	Компот из сухофруктов	Калорийность-56, Углеводы-14
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
40	Хлеб ржаной-пшеничный	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-18
<u>Итого за Обед</u>		Калорийность-838, Белки-32, Жиры-32, Углеводы-101
<u>Итого за день</u>		Калорийность-1391, Белки-48, Жиры-54, Углеводы-

*Д.И.И.*

(11-18 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
10	Масло сливочное	Калорийность-75, Жиры-8
10	Сыр порционный	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-3
200/10	Каша вязкая молочная (из пшени и риса) "Дружба"	Калорийность-283, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-40
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
100	Кисломолочный продукт	Калорийность-57, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-6
70	Булочка домашняя	Калорийность-180, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-784, Белки-23, Жиры-25, Углеводы-115
<b>Обед</b>		
250	Суп картофельный с	Калорийность-112, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-10
200	Макаронные изделия	Калорийность-315, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-48
60	Котлеты из мяса цыпленка с томатным соусом	Калорийность-264, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-7
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
40	Хлеб ржаной-пшеничный	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
200	Компот из плодов сухих витаминизированный (смесь косточковых плодов)	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-26
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-953, Белки-35, Жиры-35, Углеводы-125
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 737, Белки-58, Жиры-60, Углеводы-240

