

(11-18 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
220	Жаркое по-домашнему (филе птицы)	Калорийность-344, Белки-27, Жиры-15, Углеводы-18
50	Огурец свежий	Калорийность-7, Углеводы-1
200	Сок	Калорийность-35, Углеводы-8
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-137, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-27
200/10	Чай витаминный с травами с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10
Итого за Завтрак		Калорийность-565, Белки-32, Жиры-16, Углеводы-64
<u>Обед</u>		
200	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-79, Белки-3, Углеводы-16
160	Рагу из овощей с мясом	Калорийность-115, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-16
40	Хлеб ржаной-пшеничный	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-137, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-27
200	Кисель	Калорийность-55, Углеводы-14
Итого за Обед		Калорийность-465, Белки-22, Жиры-6, Углеводы-89
Итого за день		Калорийность-1 030, Белки-54, Жиры-22, Углеводы-153

Д.С.С.

(7-10 (10 дней))

Итого (1)	Наименование блюда	гк, чмк, колд, белки (2), углеводы (2), жиры (3), витаминизированный (кал), минерализованный (кал)
-----------	--------------------	--

220	Жаркое по-домашнему (филе курицы)	Калорийность-344, Белки-27, Жиры-15, Углеводы-18
50	Озурец свежий	Калорийность-7, Углеводы-1
200	Сок	Калорийность-35, Углеводы-8
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23

Итого за Завтрак 1 Обед
Калорийность-563, Белки-31, Жиры-16, Углеводы-66

200	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-79, Белки-3, Углеводы-16
160	Рагу из овощей с мясом	Калорийность-113, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-16
40	Хлеб ржаной-пшеничный	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
200	Кисель	Калорийность-55, Углеводы-14

Итого за Обед Калорийность-419, Белки-20, Жиры-6, Углеводы-80
Итого за день Калорийность-982, Белки-51, Жиры-22, Углеводы-146

Васильев