

ООО "ПРЕСТИЖ"

19.04.22г.

(7-10 (10 дней))

| Выход (г) | Наименование блюда | Эн. цен. (ккал), Белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| Завтрак | | |
| 60/25 | Тефтели мясные с томатным соусом | Калорийность-378, Белки-24, Жиры-27, Углеводы-11 |
| 150 | Каша пшеничная | Калорийность-87, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-7 |
| 200 | Чай с сахаром | Калорийность-60, Углеводы-15 |
| 40 | Хлеб пшеничный | Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18 |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-634, Белки-29, Жиры-33, Углеводы-55 |
| Обед | | |
| 200 | Суп-лапша домашняя с курицей | Калорийность-87, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-9 |
| 180 | Жаркое по-домашнему (курица) | 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 |
| Итого за Обед | | Калорийность-696, Белки-32, Жиры-23, Углеводы-84 |
| Итого за день | | Калорийность-1330, Белки-61, Жиры-56, Углеводы-139 |

Диски

ООО "ПРЕСТИЖ"

Сент
26
102020

19.04.22г.

(11-18 (10 дней))

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| Завтрак I | | |
| 60/30 | Тефтели мясные с томатным соусом | Калорийность-378, Белки-24, Жиры-27, Углеводы-11 |
| 150 | Каша пшеничная | Калорийность-116, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-10 |
| 200 | Чай с сахаром | Калорийность-60, Углеводы-15 |
| 50 | Хлеб пшеничный | Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23 |
| Итого за Завтрак I | | Калорийность-694, Белки-31, Жиры-35, Углеводы-65 |
| Обед | | |
| 180 | Жаркое по-домашнему (курица) | Калорийность-313, Белки-25, Жиры-13, Углеводы-17 |
| 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 |
| 200 | Суп-лапша | Калорийность-87, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-9 |
| Итого за Обед | | Калорийность-727, Белки-35, Жиры-24, Углеводы-86 |
| Итого за день | | Калорийность-1 421, Белки-66, Жиры-59, Углеводы-151 |

Директор