

ЖЕЛЕНЕ №2

ОАО "ПРИСТОК"

21.04.22г.

(7-10 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
45/45	Гуляш	Калорийность-71, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-2
150/5	Шюре бобовые	Калорийность-212, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-27
200	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-61, Углеводы-15
8	Сыр порционный	Калорийность-30, Белки-2, Жиры-2
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
<u>Итого за Завтрак</u>		Калорийность-465, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-62
<u>Обед</u>		
200/10	Свекольник со сметаной	Калорийность-233, Белки-15, Жиры-4, Углеводы-86
60/25	Тефтели рыбные с томатным соусом	Калорийность-378, Белки-24, Жиры-27, Углеводы-11
150/5	Каша ячневая вязкая с маслом	Калорийность-183, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-28
200	Кисель	Калорийность-103, Углеводы-27
40	Хлеб ржаной-пшеничный	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
45	Хлеб пшеничный	Калорийность-103, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20
<u>Итого за Обед</u>		Калорийность-1119, Белки-52, Жиры-41, Углеводы-193
<u>Итого за день</u>		Калорийность-1584, Белки-68, Жиры-57, Углеводы-255

Дима

(11-18 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	кал. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), жиры (г), витамин С(мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
45/45	Гуляш	Калорийность-79, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-2
150/5	Пюре бобовые	Калорийность-265, Белки-5, Жиры-12, Углеводы-34
200	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-61, Углеводы-15
10	Сыр порционный	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-3
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
Итого за Завтрак		
<u>Обед</u>		
250/10	Свекольник со сметаной	Калорийность-263, Белки-19, Жиры-5, Углеводы-106
60/30	Тефтели рыбные с томатным соусом	Калорийность-378, Белки-24, Жиры-27, Углеводы-11
150/5	Каша ячневая вязкая с маслом	Калорийность-235, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-36
200	Кисель	Калорийность-103, Углеводы-27
40	Хлеб ржаной-пшеничный	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
45	Хлеб пшеничный	Калорийность-103, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за Обед		
Итого за день		

Калорийность-1 221, Белки-58, Жиры-44, Углеводы-221

Калорийность-1 778, Белки-77, Жиры-64, Углеводы-295

Девятко