

25.04.2022

(7-10 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак I</u>		
60/50	Биточки мясные с томатным соусом	Калорийность-441, Белки-28, Жиры-31, Углеводы-12
150/5	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-244, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-38
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
<b>Итого за Завтрак I</b>		Калорийность-862, Белки-38, Жиры-40, Углеводы-89
<u>Обед</u>		
250	Суп картофельный с крупой	Калорийность-99, Белки-3, Углеводы-21
225	Рыба, запеченная с картофелем	Калорийность-383, Белки-23, Жиры-22, Углеводы-28
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
40	Хлеб ржаной	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-715, Белки-31, Жиры-23, Углеводы-99
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 577, Белки-69, Жиры-63, Углеводы-188

*Диски*

(11-18 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
60/50	Биточки мясные с томатным соусом	Калорийность-441, Белки-28, Жиры-31, Углеводы-12
200/10	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-331, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-51
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-137, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-27
200/10	Чай витаминный с травами с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10
200	Сок	Калорийность-35, Углеводы-8
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-986, Белки-41, Жиры-42, Углеводы-108
<u>Обед</u>		
250	Суп картофельный с крупой	Калорийность-99, Белки-3, Углеводы-21
250	Рыба, запеченная с картофелем	Калорийность-425, Белки-26, Жиры-25, Углеводы-32
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
40	Хлеб ржаной	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-137, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-27
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-803, Белки-36, Жиры-26, Углеводы-112
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 789, Белки-77, Жиры-68, Углеводы-220

*Григорьев*