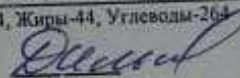


27.04.2022

ООО "ИНСИТ"

(11-18 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), жиры (г), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
50/50	Рыба, тушеная в томате с овощами	Калорийность-175, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-6
200	Рис припущенный	Калорийность-290, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-38
65	Хлеб пшеничный	Калорийность-148, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
50	Помидоры свежие	Калорийность-12, Белки-1, Углеводы-2
Итого за Завтрак		Калорийность-688, Белки-24, Жиры-17, Углеводы-91
<u>Обед</u>		
250/10	Щи из капусты свежей со сметаной	Калорийность-438, Белки-19, Жиры-11, Углеводы-67
50	Филе птицы, тушенное в соусе томатном	Калорийность-90, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-2
180/5	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-291, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-45
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
40	Хлеб ржаной-пшеничный	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-137, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-27
Итого за Обед		Калорийность-1 098, Белки-40, Жиры-27, Углеводы-173
Итого за день		Калорийность-1 786, Белки-64, Жиры-44, Углеводы-264



27.04.2022

ИСТОЧНИК

Иван
 (7-10 (10 дней))

Выход ккал	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мкг)
	Документ для Заказа	
50/50	Рыба, тушеная в томате с овощами	Калорийность-175, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-6
25	Помидоры свежие	Калорийность-6, Углеводы-1
150	Рис припущенный	Калорийность-218, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-28
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
	Итого за Завтрак	Калорийность-576, Белки-20, Жиры-15, Углеводы-74
	Обед	
200/5	Щи из капусты свежей со сметаной	Калорийность-346, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-53
45/45	Филе птицы, тушенное в соусе томатном	Калорийность-162, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-4
150/5	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-244, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-38
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
40	Хлеб ржаной-пшеничный	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
	Итого за Обед	Калорийность-985, Белки-38, Жиры-30, Углеводы-145
	Итого за день	Калорийность-1 561, Белки-58, Жиры-45, Углеводы-219

Иван