

составлено 11,03,22г



(11-18 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
5	Масло сливочное	Калорийность-75, Жиры-8
6	Сыр порционный	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-3
200/10	Каша манная молочная	Калорийность-122, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-10
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
100	Кисломолочный продукт	Калорийность-57, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-6
70	Булочка домашняя	Калорийность-180, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36
Итого за Завтрак		Калорийность-623, Белки-18, Жиры-23, Углеводы-85
<u>Обед</u>		
250	Суп картофельный с овощами	Калорийность-112, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-10
200/10	Вареники с картофелем	Калорийность-252, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-39
200	Компот из плодов сухих витаминизированный (смесь косточковых плодов)	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-26
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
40	Хлеб ржаной-пшеничный	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
Итого за Обед		Калорийность-1 114, Белки-46, Жиры-46, Углеводы-128
Итого за день		Калорийность-1 737, Белки-64, Жиры-69, Углеводы-213

ООО "ПРЕСТИЖ"

11,03,22г.

(7-10 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
5	Масло сливочное	Калорийность-75, Жиры-8
6	Сыр порционный	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-3
150/5	Каша манная молочная	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
100	Кисломолочный продукт	Калорийность-57, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-6
Итого за Завтрак		Калорийность-411, Белки-11, Жиры-20, Углеводы-47
<u>Обед</u>		
250	Суп картофельный с овощами	Калорийность-112, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-10
180/10	Вареники с картофелем	Калорийность-252, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-39
200	Компот из плодов сухих витаминизированный (смесь косточковых плодов)	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-26
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
40	Хлеб ржаной-пшеничный	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
Итого за Обед		Калорийность-1 067, Белки-44, Жиры-45, Углеводы-121
Итого за день		Калорийность-1 478, Белки-55, Жиры-65, Углеводы-168