

25.04.2022

MOBY

COLL № 8

углеводы (г),
белки (мг)

ООО "ПРЕСТИЖ"

25.04.2022

Выход (г)	Наименование блюда	эн. 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
Итого за Завтрак I		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
Итого за Обед		Калорийность-715, Белки-31, Жиры-23, Углеводы-99
Итого за день		Калорийность-1 577, Белки-69, Жиры-63, Углеводы-188

**(11-18 (10 дней))**

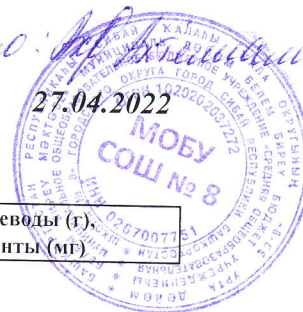
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
220	Жаркое по-домашнему (филе птицы)	Калорийность-344, Белки-27, Жиры-15, Углеводы-18
200	Сок	Калорийность-35, Углеводы-8
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-137, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-27
50	Огурец свежий	Калорийность-7, Углеводы-1
200/10	Чай витаминный с травами с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10
Итого за Завтрак1		Калорийность-565, Белки-32, Жиры-16, Углеводы-64
<u>Обед</u>		
250	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-99, Белки-3, Углеводы-20
200	Рагу из овощей с мясом	Калорийность-144, Белки-15, Жиры-6, Углеводы-20
40	Хлеб ржаной-пшеничный	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-137, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-27
200	Кисель	Калорийность-55, Углеводы-14
Итого за Обед		Калорийность-514, Белки-25, Жиры-7, Углеводы-97
Итого за день		Калорийность-1 079, Белки-57, Жиры-23, Углеводы-161

ООО "ПРЕСТИЖ"

26.04.2022

(7-10 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
220	Жаркое по-домашнему (филе птицы)	Калорийность-344, Белки-27, Жиры-15, Углеводы-18
100	Сок	Калорийность-18, Углеводы-4
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
Итого за Завтрак1		Калорийность-539, Белки-31, Жиры-16, Углеводы-61
<u>Обед</u>		
200	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-79, Белки-3, Углеводы-16
160	Рагу из овощей с мясом	Калорийность-115, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-16
40	Хлеб ржаной-пшеничный	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
200	Кисель	Калорийность-55, Углеводы-14
Итого за Обед		Калорийность-419, Белки-20, Жиры-6, Углеводы-80
Итого за день		Калорийность-958, Белки-51, Жиры-22, Углеводы-141



(11-18 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1		
50/50	Рыба, тушенная 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 Завтрак1		Калорийность-688, Белки-24, Жиры-17, Углеводы-91
Обед		
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

(7-10 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1		
50/50	Рыба, тушенная в томате с овощами	Калорийность-175, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-6
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 Завтрак1		Калорийность-570, Белки-20, Жиры-15, Углеводы-73
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-1 555, Белки-58, Жиры-45, Углеводы-218

**(11-18 (10 дней))**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
70/5	<i>Запеканка из творога с со сгущенным молоком</i>	Калорийность-189, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-15
200	<i>Каша манная молочная жидкая</i>	Калорийность-225, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-28
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-137, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-27
200/10	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-63, Углеводы-16
140	<i>Яблоко</i>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8
Итого за Завтрак1		Калорийность-654, Белки-24, Жиры-20, Углеводы-94
<u>Обед</u>		
240/10	<i>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</i>	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-12
180	<i>Плов из филе птицы</i>	Калорийность-259, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-39
200	<i>Компот из сухофруктов</i>	Калорийность-56, Углеводы-14
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-137, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-27
40	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
Итого за Обед		Калорийность-635, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-108
Итого за день		Калорийность-1 289, Белки-38, Жиры-36, Углеводы-202

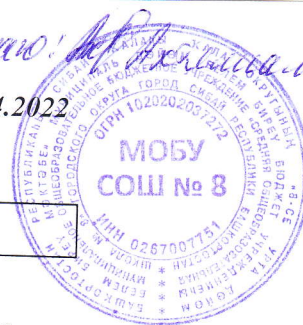
ООО "ПРЕСТИЖ"

28.04.2022

(7-10 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
60/5	<i>Запеканка из творога с со сгущенным молоком</i>	Калорийность-164, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-13
155	<i>Каша манная молочная жидкая</i>	Калорийность-175, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-22
50	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
200/10	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-63, Углеводы-16
150	<i>Яблоко</i>	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-8
Итого за Завтрак1		Калорийность-559, Белки-20, Жиры-17, Углеводы-82
<u>Обед</u>		
250/10	<i>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</i>	Калорийность-108, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-12
150	<i>Плов из филе птицы</i>	Калорийность-216, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-33
200	<i>Компот из сухофруктов</i>	Калорийность-56, Углеводы-14
40	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
40	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
Итого за Обед		Калорийность-550, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-93
Итого за день		Калорийность-1 109, Белки-31, Жиры-31, Углеводы-175

29.04.2022

**(11-18 (10 дней))**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак I</u>		
200/10	Каша рисовая молочная жидкая	Калорийность-237, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-29
100	Йогурт для детского питания	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-4
10	Сыр порционный	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-3
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-137, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-27
200/10	Чай витаминный с травами с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10
75	Плюшка Новомосковская	Калорийность-232, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-46
Итого за Завтрак I		Калорийность-749, Белки-25, Жиры-19, Углеводы-116

Обед

250/10	Рассольник ленинградский со сметаной	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-43
60/50	Тефтели мясные с томатным соусом	Калорийность-378, Белки-24, Жиры-27, Углеводы-11
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-137, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-27
40	Хлеб ржаной-пшеничный	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
200	Каша пшеничная	Калорийность-116, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-10
Итого за Обед		Калорийность-1 022, Белки-43, Жиры-40, Углеводы-123
Итого за день		Калорийность-1 771, Белки-68, Жиры-59, Углеводы-239

29.04.2022

(7-10 (10 дней))

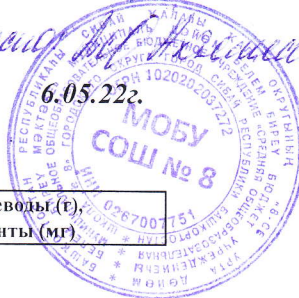
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак I</u>		
150/10	Каша рисовая молочная жидкая	Калорийность-180, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-22
100	Йогурт для детского питания	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-4
10	Сыр порционный	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-3
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
Итого за Завтрак I		Калорийность-458, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-65
<u>Обед</u>		
200/10	Рассольник ленинградский со сметаной	Калорийность-201, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-35
180	Пюре картофельное	Калорийность-238, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-31
60/50	Тефтели мясные с томатным соусом	Калорийность-378, Белки-24, Жиры-27, Углеводы-11
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
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-1 050, Белки-41, Жиры-43, Углеводы-127
Итого за день		Калорийность-1 508, Белки-57, Жиры-58, Углеводы-192

**(11-18 (10 дней))**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак I</u>		
200	<i>Макаронные изделия с тертым сыром</i>	Калорийность-371, Белки-12, Жиры-17, Углеводы-38
200	<i>Сок</i>	Калорийность-34, Белки-1, Углеводы-6
50	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
200	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-60, Углеводы-15
5	<i>Масло сливочное</i>	Калорийность-125, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-12
Итого за Завтрак I		Калорийность-704, Белки-19, Жиры-25, Углеводы-94
<u>Обед</u>		
250/10	<i>Суп вермишелевый</i>	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8
180	<i>Плов из филе птицы</i>	Калорийность-288, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-44
200	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-60, Углеводы-15
50	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
40	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
Итого за Обед		Калорийность-631, Белки-12, Жиры-17, Углеводы-106
Итого за день		Калорийность-1 335, Белки-31, Жиры-42, Углеводы-200

(7-10 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак I</u>		
160	<i>Макаронные изделия с тертым сыром</i>	Калорийность-297, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-30
150	<i>Сок</i>	Калорийность-34, Белки-1, Углеводы-6
50	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
5	<i>Масло сливочное</i>	Калорийность-60, Жиры-7
200	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-60, Углеводы-15
Итого за Завтрак I		Калорийность-565, Белки-15, Жиры-22, Углеводы-74
<u>Обед</u>		
250/10	<i>Суп вермишелевый</i>	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8
180	<i>Плов из филе птицы</i>	Калорийность-259, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-39
200	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-60, Углеводы-15
40	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
40	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
Итого за Обед		Калорийность-579, Белки-11, Жиры-16, Углеводы-96
Итого за день		Калорийность-1 144, Белки-26, Жиры-38, Углеводы-170

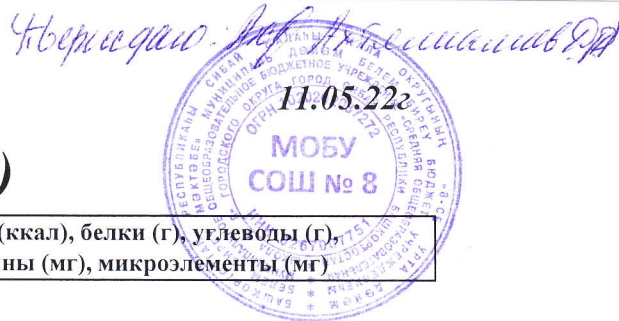


(11-18 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак I</u>		
10	Масло сливочное	Калорийность-75, Жиры-8
10	Сыр порционный	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-3
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
150/5	Каша вязкая молочная (из пшени и риса) "Дружба"	Калорийность-293, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-41
Итого за Завтрак I		Калорийность-617, Белки-17, Жиры-25, Углеводы-81
<u>Обед</u>		
150/10	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-252, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-39
60/30	Котлеты из мяса цыпленка с томатным соусом	Калорийность-441, Белки-28, Жиры-31, Углеводы-12
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-1 684, Белки-61, Жиры-70, Углеводы-202

(7-10 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак I</u>		
5	Сыр порционный	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-3
150/5	Каша молочная "Дружба" с маслом	Калорийность-216, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-30
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 I		Калорийность-537, Белки-15, Жиры-22, Углеводы-69
<u>Обед</u>		
150/10	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-252, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-39
60	Котлеты из мяса цыпленка с томатным соусом	Калорийность-441, Белки-28, Жиры-31, Углеводы-12
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-1 604, Белки-59, Жиры-67, Углеводы-190

**(11-18 (10 дней))**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
--------------	--------------------	--

Завтрак1

60/30	Тефтели мясные с томатным соусом	Калорийность-378, Белки-24, Жиры-27, Углеводы-11
200/10	каша пшеничная рассыпчатая	Калорийность-116, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-10
200	Сок	Калорийность-35, Углеводы-8
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23

Итого за Завтрак1 Калорийность-694, Белки-31, Жиры-35, Углеводы-65**Обед**

180	Плов из филе птицы	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

11.05.2022г

(7-10 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
--------------	--------------------	--

Завтрак1

60/25	Тефтели мясные с томатным соусом	Калорийность-378, Белки-24, Жиры-27, Углеводы-11
150	каша пшеничная рассыпчатая	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 Завтрак1 Калорийность-634, Белки-29, Жиры-33, Углеводы-55**Обед**

200	Суп-лапша домашняя с курицей	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-9
180	Плов из филе птицы	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