

Согласовано: *М.И.С.***(11-18 (10 дней))**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
200	Макаронные изделия с тертым сыром	Калорийность-371, Белки-12, Жиры-17, Углеводы-38
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
шт	яблоко	Калорийность-35, Углеводы-8
Итого за Завтрак1		Калорийность-746, Белки-19, Жиры-28, Углеводы-101
<u>Обед</u>		
250/10	Суп с мелкошинкованными овощами и сметаной	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8
200	Плов из филе птицы	Калорийность-288, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-44
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
40	Хлеб ржаной	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
Итого за Обед		Калорийность-631, Белки-12, Жиры-17, Углеводы-106
Итого за день		Калорийность-1 377, Белки-31, Жиры-45, Углеводы-207

ООО "ПРЕСТИЖ"

04,04,22г

(7-10 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
160	Макаронные изделия с тертым сыром	Калорийность-297, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-30
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
шт	яблоко	Калорийность-26, Углеводы-6
Итого за Завтрак1		Калорийность-557, Белки-14, Жиры-22, Углеводы-74
<u>Обед</u>		
250/10	Суп с мелкошинкованными овощами и сметаной	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8
180	Плов из филе птицы	Калорийность-259, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-39
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
40	Хлеб ржаной	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
Итого за Обед		Калорийность-579, Белки-11, Жиры-16, Углеводы-96
Итого за день		Калорийность-1 136, Белки-25, Жиры-38, Углеводы-170



(7-10 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
60	Тефтели мясные с томатным соусом	Калорийность-378, Белки-24, Жиры-27, Углеводы-11
150	каши гречневая	Калорийность-172, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-26
100	Сок	Калорийность-18, Углеводы-4
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
Итого за Завтрак		Калорийность-719, Белки-33, Жиры-33, Углеводы-74
<u>Обед</u>		
60	Салат из свеклы	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6
180	Жаркое по-домашнему (курица)	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-609, Белки-29, Жиры-18, Углеводы-75
Итого за день		Калорийность-1 328, Белки-62, Жиры-51, Углеводы-149

06,04,22г

(11-18 (10 дней)) *Смешанный*

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак I</u>		
200	Плов из филе птицы	Калорийность-288, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-44
5	Масло сливочное	Калорийность-60, Жиры-7
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
шт	Фрукт	Калорийность-43, Углеводы-9
Итого за Завтрак I		Калорийность-565, Белки-8, Жиры-19, Углеводы-91
<u>Обед</u>		
200/5	Щи из капусты свежей со сметаной	Калорийность-346, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-53
50/50	Гуляш	Калорийность-79, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-2
200/5	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-323, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-50
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
40	Хлеб ржаной	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
Итого за Обед		Калорийность-978, Белки-36, Жиры-24, Углеводы-154
Итого за день		Калорийность-1 543, Белки-44, Жиры-43, Углеводы-245

06,04,22г

(7-10 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак I</u>		
170	Плов из филе птицы	Калорийность-245, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-37
5	Масло сливочное	Калорийность-60, Жиры-7
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-68, Белки-3, Углеводы-14
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
шт	Фрукт	Калорийность-43, Углеводы-9
Итого за Завтрак I		Калорийность-476, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-75
<u>Обед</u>		
200/5	Щи из капусты свежей со сметаной	Калорийность-346, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-53
45/40	Гуляш	Калорийность-71, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-2
150/5	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-244, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-38
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
40	Хлеб ржаной	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
Итого за Обед		Калорийность-891, Белки-33, Жиры-22, Углеводы-142
Итого за день		Калорийность-1 367, Белки-40, Жиры-38, Углеводы-217

07,04,22г

(11-18 (10 дней)) *Всего: 11-18*

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак I</u>		
50/50	Гуляш	Калорийность-79, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-2
200	Пюре гороховое	Калорийность-265, Белки-5, Жиры-12, Углеводы-34
200	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-61, Углеводы-15
8	Сыр порционный	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-3
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
Итого за Завтрак I		Калорийность-557, Белки-19, Жиры-20, Углеводы-74
<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
200/5	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		Калорийность-1 221, Белки-58, Жиры-44, Углеводы-221
Итого за день		Калорийность-1 778, Белки-77, Жиры-64, Углеводы-295

07,04,22г

(7-10 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак I</u>		
45/45	Гуляш	Калорийность-71, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-2
160	Пюре гороховое	Калорийность-212, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-27
200	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-61, Углеводы-15
6	Сыр порционный	Калорийность-30, Белки-2, Жиры-2
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
Итого за Завтрак I		Калорийность-465, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-62
<u>Обед</u>		
200/10	Свекольник со сметаной	Калорийность-213, Белки-15, Жиры-4, Углеводы-86
60/25	Тефтели рыбные с томатным соусом	Калорийность-378, Белки-24, Жиры-27, Углеводы-11
150/10	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
Итого за Обед		Калорийность-1 119, Белки-52, Жиры-41, Углеводы-193
Итого за день		Калорийность-1 584, Белки-68, Жиры-57, Углеводы-255

08,04,22г

(11-18 (10 дней)) *Сонгавандо!*

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак I</u>		
5	Масло сливочное	Калорийность-75, Жиры-8
200/10	Каша молочная Дружба с/м	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 I		Калорийность-623, Белки-18, Жиры-23, Углеводы-85
<u>Обед</u>		
250	Суп картофельный с горохом	Калорийность-112, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-10
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 (с сахаром)	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



08,04,22г

(7-10 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак I</u>		
5	Масло сливочное	Калорийность-75, Жиры-8
150/5	Каша молочная Дружба с/м	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 I		Калорийность-411, Белки-11, Жиры-20, Углеводы-47
<u>Обед</u>		
250	Суп картофельный с горохом	Калорийность-112, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-10
150/10	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-252, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-39
60	Котлеты из мяса цыпленка	Калорийность-441, Белки-28, Жиры-31, Углеводы-12
200	Компот из плодов сухих витаминизированный (с сахаром)	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