

17.03.22г

(11-18 (10 дней))

Составлено: *Л.С.С.*

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
130/10	Запеканка из творога с со сгущенным молоком	Калорийность-354, Белки-23, Жиры-16, Углеводы-29
шт	Фрукт	Калорийность-36, Белки-1, Углеводы-7
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
5	Масло сливочное	Калорийность-75, Жиры-8
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
Итого за Завтрак1		Калорийность-639, Белки-28, Жиры-25, Углеводы-74
<u>Обед</u>		
250/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-108, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-12
60/30	Котлеты мясные с томатным соусом	Калорийность-441, Белки-28, Жиры-31, Углеводы-12
180/5	Каша гречневая вязкая с маслом	Калорийность-212, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-32
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-1 014, Белки-44, Жиры-43, Углеводы-110
Итого за день		Калорийность-1 653, Белки-72, Жиры-68, Углеводы-184

ООО "ПРЕСТИЖ"

17.03.22г

(7-10 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
110/10	Запеканка из творога с со сгущенным молоком	Калорийность-303, Белки-19, Жиры-14, Углеводы-25
шт	Фрукт	Калорийность-36, Белки-1, Углеводы-7
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
5	Масло сливочное	Калорийность-60, Жиры-7
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
Итого за Завтрак1		Калорийность-573, Белки-24, Жиры-22, Углеводы-70
<u>Обед</u>		
250/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-108, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-12
60/30	Котлеты мясные с томатным соусом	Калорийность-441, Белки-28, Жиры-31, Углеводы-12
150/5	Каша гречневая вязкая с маслом	Калорийность-177, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-27
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-979, Белки-43, Жиры-42, Углеводы-105
Итого за день		Калорийность-1 552, Белки-67, Жиры-64, Углеводы-175