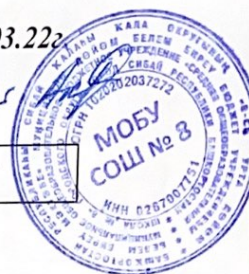


15.03.22г

(11-18 (10 дней)) *Согласовано*

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	<i>Жаркое по-домашнему (птицы)</i>	Калорийность-313, Белки-25, Жиры-13, Углеводы-17
200	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-60, Углеводы-15
50	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
Итого за Завтрак		Калорийность-567, Белки-32, Жиры-16, Углеводы-67
<u>Обед</u>		
80	<i>Салат из свеклы с яблоками</i>	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-8
250/25	<i>Суп картофельный с горохом и гречками</i>	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-10
180	<i>Рагу из овощей с мясом</i>	Калорийность-130, Белки-13, Жиры-6, Углеводы-18
50	<i>Хлеб ржаной-пшеничный</i>	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
50	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
200	<i>кисель витаминизированный</i>	Калорийность-103, Углеводы-27
Итого за Обед		Калорийность-634, Белки-25, Жиры-17, Углеводы-106
Итого за день		Калорийность-1 201, Белки-57, Жиры-33, Углеводы-173

15.03.22г

(7-10 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	<i>Жаркое по-домашнему (птицы)</i>	Калорийность-282, Белки-22, Жиры-12, Углеводы-15
200	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-60, Углеводы-15
50	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
Итого за Завтрак		Калорийность-535, Белки-28, Жиры-15, Углеводы-67
<u>Обед</u>		
60	<i>Салат из свеклы с яблоками</i>	Калорийность-55, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6
200/15	<i>Суп картофельный с горохом и гречками</i>	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-8
160	<i>Рагу из овощей с мясом</i>	Калорийность-115, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-16
40	<i>Хлеб ржаной-пшеничный</i>	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
25	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-11
200	<i>кисель витаминизированный</i>	Калорийность-103, Углеводы-27
Итого за Обед		Калорийность-498, Белки-20, Жиры-12, Углеводы-84
Итого за день		Калорийность-1 033, Белки-48, Жиры-27, Углеводы-151