

Сотенковича! 10,03,22г.



(11-18 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
60/30	Тефтели мясные с томатным соусом	Калорийность-378, Белки-24, Жиры-27, Углеводы-11
200	Каша ячневая рассыпчатая	Калорийность-116, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-10
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
<u>Обед</u>		
60	Салат из свеклы с растительным маслом	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6
200	Жаркое по-домашнему (курица)	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

(7-10 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
60/25	Тефтели мясные с томатным соусом	Калорийность-378, Белки-24, Жиры-27, Углеводы-11
150	Каша ячневая 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
<u>Обед</u>		
60	Салат из свеклы с растительным маслом	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6
200	Суп-лапша домашняя с курицей	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-9
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-696, Белки-32, Жиры-23, Углеводы-84
Итого за день		Калорийность-1 330, Белки-61, Жиры-56, Углеводы-139