

16.03.22г

(11-18 (10 дней)) *Согласовано!*

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак I</u>		
60/50	Рыба, тушеная в томате с овощами	Калорийность-210, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-7
200/10	Рис припущенный	Калорийность-290, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-38
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
200	Чай витаминизированный	Калорийность-40, Углеводы-10
Итого за Завтрак I		Калорийность-654, Белки-24, Жиры-18, Углеводы-78
<u>Обед</u>		
250/10	Щи из капусты свежей со сметаной	Калорийность-438, Белки-19, Жиры-11, Углеводы-67
50/50	Филе птицы, тушенное в соусе томатном	Калорийность-203, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-5
180/5	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-291, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-45
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
50	Хлеб ржаной-пшеничный	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
Итого за Обед		Калорийность-1 205, Белки-48, Жиры-37, Углеводы-175
Итого за день		Калорийность-1 859, Белки-72, Жиры-55, Углеводы-253

16.03.22г

(7-10 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак I</u>		
50/50	Рыба, тушеная в томате с овощами	Калорийность-175, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-6
150/5	Рис припущенный	Калорийность-218, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-28
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
200	Чай витаминизированный	Калорийность-40, Углеводы-10
Итого за Завтрак I		Калорийность-547, Белки-20, Жиры-15, Углеводы-67
<u>Обед</u>		
200/10	Щи из капусты свежей со сметаной	Калорийность-354, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-54
45/45	Филе птицы, тушенное в соусе томатном	Калорийность-183, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-4
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 ржаной-пшеничный	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
Итого за Обед		Калорийность-1 011, Белки-39, Жиры-31, Углеводы-145
Итого за день		Калорийность-1 558, Белки-59, Жиры-46, Углеводы-212