

18.04.2022

(11-18 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
160	<i>Макаронные изделия с тертым сыром</i>	Калорийность-371, Белки-12, Жиры-17, Углеводы-38
шт	<i>Яблоко</i>	Калорийность-34, Белки-1, Углеводы-6
50	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
200	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-60, Углеводы-15
8	<i>Масло сливочное</i>	Калорийность-125, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-12
Итого за Завтрак1		Калорийность-704, Белки-19, Жиры-25, Углеводы-94
<u>Обед</u>		
250/10	<i>Суп с мелкошинкованными овощами и сметаной</i>	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8
180	<i>Плов из филе птицы</i>	Калорийность-288, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-44
200	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-60, Углеводы-15
50	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
40	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
Итого за Обед		Калорийность-631, Белки-12, Жиры-17, Углеводы-106
Итого за день		Калорийность-1 335, Белки-31, Жиры-42, Углеводы-200

18.04.2022

(7-10 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
160	<i>Макаронные изделия с тертым сыром</i>	Калорийность-297, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-30
шт	<i>Яблоко</i>	Калорийность-34, Белки-1, Углеводы-6
50	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
8	<i>Масло сливочное</i>	Калорийность-60, Жиры-7
200	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-60, Углеводы-15
Итого за Завтрак1		Калорийность-565, Белки-15, Жиры-22, Углеводы-74
<u>Обед</u>		
250/10	<i>Суп с мелкошинкованными овощами и сметаной</i>	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8
180	<i>Плов из филе птицы</i>	Калорийность-259, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-39
200	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-60, Углеводы-15
40	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
40	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
Итого за Обед		Калорийность-579, Белки-11, Жиры-16, Углеводы-96
Итого за день		Калорийность-1 144, Белки-26, Жиры-38, Углеводы-170

**(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
150	каша пшеничная 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>		
180	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 пшеничная 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>		
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

20.04.2022.

(11-18 (10 дней))

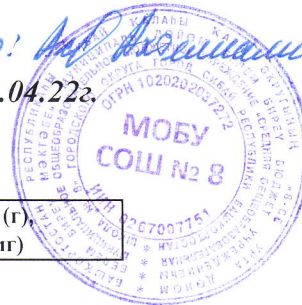
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак I</u>		
170	<i>Плов из филе птицы</i>	Калорийность-288, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-44
8	<i>Масло сливочное</i>	Калорийность-60, Жиры-7
50	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
200	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-60, Углеводы-15
шт	<i>Фрукт</i>	Калорийность-43, Углеводы-9
Итого за Завтрак I		Калорийность-565, Белки-8, Жиры-19, Углеводы-91
<u>Обед</u>		
200/5	<i>Щи из капусты свежей со сметаной</i>	Калорийность-346, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-53
45/45	<i>Гуляш</i>	Калорийность-79, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-2
150/5	<i>Макаронные изделия отварные с маслом</i>	Калорийность-323, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-50
200	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-60, Углеводы-15
40	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
40	<i>Хлеб ржаной</i>	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

20.04.2022г.

(7-10 (10 дней))

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

21.04.22г.

**(11-18 (10 дней))**

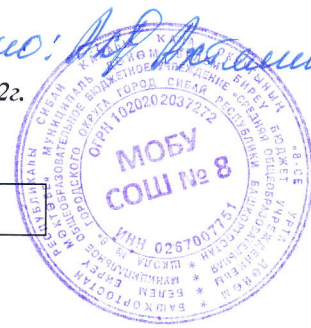
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
45/45	<i>Гуляш</i>	Калорийность-79, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-2
150/5	<i>Пюре бобовые</i>	Калорийность-265, Белки-5, Жиры-12, Углеводы-34
200	<i>Чай с лимоном и сахаром</i>	Калорийность-61, Углеводы-15
10	<i>Сыр порционный</i>	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-3
50	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
Итого за Завтрак1		Калорийность-557, Белки-19, Жиры-20, Углеводы-74
<u>Обед</u>		
250/10	<i>Свекольник со сметаной</i>	Калорийность-263, Белки-19, Жиры-5, Углеводы-106
60/30	<i>Тефтели рыбные с томатным соусом</i>	Калорийность-378, Белки-24, Жиры-27, Углеводы-11
150/5	<i>Каша ячневая вязкая с маслом</i>	Калорийность-235, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-36
200	<i>Кисель витаминизированный</i>	Калорийность-103, Углеводы-27
40	<i>Хлеб ржаной-пшеничный</i>	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
45	<i>Хлеб пшеничный</i>	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

ООО "ПРЕСТИЖ"

21.04.22г.

(7-10 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
45/45	<i>Гуляш</i>	Калорийность-71, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-2
150/5	<i>Пюре бобовые</i>	Калорийность-212, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-27
200	<i>Чай с лимоном и сахаром</i>	Калорийность-61, Углеводы-15
8	<i>Сыр порционный</i>	Калорийность-30, Белки-2, Жиры-2
40	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
Итого за Завтрак1		Калорийность-465, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-62
<u>Обед</u>		
200/10	<i>Свекольник со сметаной</i>	Калорийность-213, Белки-15, Жиры-4, Углеводы-86
60/25	<i>Тефтели рыбные с томатным соусом</i>	Калорийность-378, Белки-24, Жиры-27, Углеводы-11
150/5	<i>Каша ячневая вязкая с маслом</i>	Калорийность-183, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-28
200	<i>Кисель витаминизированный</i>	Калорийность-103, Углеводы-27
40	<i>Хлеб ржаной-пшеничный</i>	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
45	<i>Хлеб пшеничный</i>	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



(11-18 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
10	Масло сливочное	Калорийность-75, Жиры-8
10	Сыр порционный	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-3
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
150/5	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"	Калорийность-293, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-41
Итого за Завтрак1		Калорийность-617, Белки-17, Жиры-25, Углеводы-81
<u>Обед</u>		
250	Суп картофельный с овощами	Калорийность-112, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-10
150/10	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-252, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-39
60/30	Котлеты из мяса цыпленка с томатным соусом	Калорийность-441, Белки-28, Жиры-31, Углеводы-12
200	Компот из плодов сухих витаминизированный (смесь косточковых плодов)	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

(7-10 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
10	Масло сливочное	Калорийность-75, Жиры-8
10	Сыр порционный	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-3
150/5	Каша молочная "Дружба" с маслом	Калорийность-216, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-30
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 Завтрак1		Калорийность-537, Белки-15, Жиры-22, Углеводы-69
<u>Обед</u>		
250	Суп картофельный с овощами	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 (смесь косточковых плодов)	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