

18.03.22

(11-18 (10 дней))

Состав



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак I</u>		
200/5	Каша пшеничная молочная	Калорийность-119, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-10
6	Сыр порционный	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-3
100	Кисломолочный продукт	Калорийность-57, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-6
45	Хлеб пшеничный	Калорийность-103, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20
70	Булочка домашняя	Калорийность-180, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
Итого за Завтрак I		Калорийность-557, Белки-19, Жиры-14, Углеводы-87
<u>Обед</u>		
250/10	Рассольник ленинградский со сметаной	Калорийность-240, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-41
60/30	Котлеты из мяса цыпленка с томатным соусом	Калорийность-441, Белки-28, Жиры-31, Углеводы-12
200	Пюре картофельное	Калорийность-265, Белки-5, Жиры-12, Углеводы-34
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
40	Хлеб ржаной-пшеничный	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
Итого за Обед		Калорийность-1 199, Белки-48, Жиры-49, Углеводы-141
Итого за день		Калорийность-1 756, Белки-67, Жиры-63, Углеводы-228

18.03.22г

(7-10 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак I</u>		
150/5	Каша пшеничная молочная	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8
6	Сыр порционный	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-3
100	Кисломолочный продукт	Калорийность-57, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-6
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
45	Хлеб пшеничный	Калорийность-103, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за Завтрак I		Калорийность-348, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-49
<u>Обед</u>		
200/10	Рассольник ленинградский со сметаной	Калорийность-201, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-35
60/30	Котлеты из мяса цыпленка с томатным соусом	Калорийность-441, Белки-28, Жиры-31, Углеводы-12
180	Пюре картофельное	Калорийность-238, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-31
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
45	Хлеб пшеничный	Калорийность-103, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20
40	Хлеб ржаной-пшеничный	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
Итого за Обед		Калорийность-1 122, Белки-46, Жиры-47, Углеводы-129
Итого за день		Калорийность-1 410, Белки-58, Жиры-59, Углеводы-163