

Примерное Десятидневное Меню.

САД

Понедельник

Продукт пищи, наименование и фасовка (фасовка)	Выход, г	Э.К. ккал
Завтрак	200	172,40254
Суп мясной с морковью	40	107,808
Картофель	40	107,808
Сыр (пармезан)	10	35,604
Чай (пармезан 2)	200	19,21972
Итого за Завтрак		334,49
Обед	100	43,24
Сок	100	43,24
Итого за "Обед"		43,24
Ужин	200	116,6642736
Пирог с яблоками и сметаной и морковью	80	212,29428
Картофель (пюре) из мяса свинины	30	196,274775
Сок томатно-сметанный	30	27,653718
Итого за Ужин		750,29
Итого за Понедельник		207,1

Вторник

Продукт пищи, наименование и фасовка (фасовка)	Выход, г	Э.К. ккал
Завтрак	30	23,4950511
Сок мясной (бав. и морков. и свекл.)	40	107,808
Картофель	200	63,59832
Чай с лимоном (пармезан 2)	200	430,869016
Итого за Завтрак		625,7
Обед	200	149,8319474
Суп-пюре из брокколи	150	251,749253
Картофель тушеный (пармезан 2)	40	89,5604
Хлеб пшеничный	20	38,676
Итого за Обед		596,83
Ужин	60	195,019043
Картофель с мясом (пармезан 2)	200	20,5031215
Чай с лимоном (пармезан 2)	60	68,22876
Итого за Ужин		263,77
Итого за Вторник		263,77

Среда

Продукт пищи, наименование и фасовка (фасовка)	Выход, г	Э.К. ккал
Завтрак	200	234,194432
Картофель запеченный с мясом и сметаной	40	107,808
Картофель	10	15,13155536
Салат из овощей (пармезан 2)	200	95,058208
Итого за Завтрак		452,19
Обед	100	43,24
Сок	100	43,24
Итого за "Обед"		43,24
Ужин	60	9,36684
Суп мясной с морковью	200	180,566949
Картофель (пюре) из мяса свинины	80	134,129448
Картофель отварной	130	135,487815
Итого за Ужин		324,72
Итого за Среда		780,62

Четверг

Продукт пищи, наименование и фасовка (фасовка)	Выход, г	Э.К. ккал
Завтрак	200	213,94742
Картофель запеченный с мясом и сметаной	40	245,018183
Картофель	10	37,725
Пюре из картофеля (пармезан 2)	200	20,5303415
Итого за Завтрак		517,26
Обед	60	55,0765488
Суп из брокколи и картофеля с морковью	200	143,297769
Картофель (пюре) из мяса свинины	80	134,245321
Картофель отварной	130	183,2401745
Итого за Обед		372,535
Ужин	40	170,276187
Хлеб пшеничный	20	175,8
Итого за Ужин		97,479
Итого за Четверг		725,264

Пятница

Продукт пищи, наименование и фасовка (фасовка)	Выход, г	Э.К. ккал
Завтрак	40	160,8571901
Картофель запеченный с мясом и сметаной	5	43,41125159
Картофель	200	21,09763336
Чай с лимоном (пармезан 2)	200	300,0727879
Итого за Завтрак		526,23
Обед	100	43,16152276
Сок	100	43,16
Итого за "Обед"		43,16
Ужин	40	3,581813087
Суп-пюре из брокколи	200	111,3739865
Картофель (пюре) из мяса свинины	20	51,16681311
Картофель отварной	200	273,9963469
Итого за Ужин		74,31772
Итого за Пятницу		609,95

Понедельник

Продукт пищи, наименование и фасовка (фасовка)	Выход, г	Э.К. ккал
Завтрак	200	179,9373566
Суп мясной с морковью	40	250,7162791
Картофель	10	35,06
Чай (пармезан 2)	200	19,21972
Итого за Завтрак		434,99
Обед	100	42,2344186
Сок	100	42,23
Итого за "Обед"		42,23
Ужин	200	69,13672419
Картофель запеченный с мясом и сметаной	150	42,2330105
Картофель	80	261,1416
Чай с лимоном (пармезан 2)	200	69,01616
Итого за Ужин		130,175
Итого за Понедельник		716,67

Вторник

Продукт пищи, наименование и фасовка (фасовка)	Выход, г	Э.К. ккал
Завтрак	200	101,399192
Картофель запеченный с мясом и сметаной	40	107,808
Картофель	5	33,032
Чай с лимоном (пармезан 2)	200	95,058208
Итого за Завтрак		337,2
Обед	200	164,1256089
Суп мясной с морковью и свеклой	150	134,220448
Картофель (пюре) из мяса свинины	200	68,79307
Итого за Обед		89,5604
Ужин	40	89,5604
Хлеб пшеничный	20	38,676
Итого за Ужин		68,22876
Итого за Вторник		340,8

Среда

Продукт пищи, наименование и фасовка (фасовка)	Выход, г	Э.К. ккал
Завтрак	200	186,0181213
Картофель запеченный с мясом и сметаной	40	107,808
Картофель	10	8,87617841
Салат из овощей (пармезан 2)	200	69,5664829
Итого за Завтрак		372,27
Обед	100	41,05863291
Сок	100	41,05
Итого за "Обед"		41,05
Ужин	60	58,1883196
Суп из брокколи и картофеля с морковью	80	81,2795083
Картофель (пюре) из мяса свинины	150	11,1711458
Картофель отварной	200	74,31777
Итого за Ужин		141,7094937
Итого за Среда		489,560203

Четверг

Продукт пищи, наименование и фасовка (фасовка)	Выход, г	Э.К. ккал
Завтрак	40	221,9576471
Картофель запеченный с мясом и сметаной	20	31,292
Картофель	200	20,86925462
Чай с лимоном (пармезан 2)	200	196,946232
Итого за Завтрак		471,17
Обед	60	2,390419244
Суп мясной с морковью и свеклой	200	125,5269853
Картофель (пюре) из мяса свинины	80	137,4618037
Картофель отварной	130	183,9401745
Итого за Обед		91,5325
Ужин	40	101,528929
Хлеб пшеничный	20	22,7498824
Итого за Ужин		67,134
Итого за Четверг		151,2712084

Пятница

Продукт пищи, наименование и фасовка (фасовка)	Выход, г	Э.К. ккал
Завтрак	200	188,8935669
Картофель запеченный с мясом и сметаной	40	199,444444
Картофель	200	61,96635035
Чай с лимоном (пармезан 2)	200	480,5
Итого за Завтрак		480,5
Обед	100	40,03703704
Сок	100	40,04
Итого за "Обед"		40,04
Ужин	200	167,4230051
Картофель запеченный с мясом и сметаной	180	87,534739
Картофель	200	69,01616
Чай с лимоном (пармезан 2)	40	110,5683951
Итого за Ужин		47,2481415
Итого за Пятницу		782,29