

13.03.2023

(7-10 (10 дней))

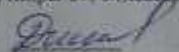
Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак

150/5	Макаронные изделия отварные	Калорийность-244, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-38
45/45	Филе птицы, тушенное в соусе томатном	Калорийность-162, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-4
120	Яблоко	Калорийность-34, Белки-1, Углеводы-6
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
50	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-617, Белки-23, Жиры-21, Углеводы-87

Обед

200	Суп из овощей	Калорийность-55, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5
200	Плов из филе птицы	Калорийность-288, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-44
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
50	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
50	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-26

**Итого за Обед** Калорийность-619, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-108**Итого за день** Калорийность-1236, Белки-35, Жиры-37, Углеводы-195


13.03.2023



(11-18 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	ккал, белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
30	Огурец свежий	Калорийность-4, Углеводы-1
180/5	Макаронные изделия отварные	Калорийность-291, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-45
45/45	Филе птицы, тушенное в соусе томатном	Калорийность-162, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-4
120	Яблоко	Калорийность-34, Белки-1, Углеводы-6
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
50	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-668, Белки-24, Жиры-22, Углеводы-95
<u>Обед</u>		
250	Суп из овощей	Калорийность-69, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-6
180	Плов из филе птицы	Калорийность-259, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-39
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
40	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
50	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-581, Белки-12, Жиры-15, Углеводы-99
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1249, Белки-36, Жиры-37, Углеводы-194

*Филипп*



