

Сред. 2. Валюда и (11-18 (10 дней))

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

Завтрак

200/5	Каша вязкая молочная овсяная	Калорийность-119, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-10
150	Йогурт для детского питания	Калорийность-94, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-5
70	Слойка с творогом	Калорийность-197, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-28
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
50	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23

Итого за Завтрак Калорийность-587, Белки-23, Жиры-19, Углеводы-82

Обед

250/10	Рассольник ленинградский со сметаной	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-43
150/5	Каша пшеничная вязкая	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8
60/30	Тефтели мясные с томатным соусом	Калорийность-155, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-4
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
50	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
40	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16

Итого за Обед Калорийность-750, Белки-27, Жиры-23, Углеводы-110

Итого за день Калорийность-1 337, Белки-50, Жиры-42, Углеводы-192

Девал

17.03.2023

(7-10 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200/5	Каша вязкая молочная овсяная	Калорийность-119, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-10
100	Йогурт для детского питания	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-4
70	Слойка с творогом	Калорийность-197, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-28
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
50	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
Итого за Завтрак		Калорийность-556, Белки-20, Жиры-17, Углеводы-81
<u>Обед</u>		
200/10	Рассольник ленинградский со сметаной	Калорийность-201, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-35
150/5	Каша пшеничная вязкая	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8
60/50	Тефтели мясные с томатным соусом	Калорийность-189, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-5
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
30	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-68, Белки-3, Углеводы-14
50	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за Обед		Калорийность-710, Белки-27, Жиры-24, Углеводы-98
Итого за день		Калорийность-1 266, Белки-47, Жиры-41, Углеводы-179

*Дисан*





