





24.03.2023

(7-10 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), клетчатка (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
200/5	Каша манная молочная жидкая	Калорийность-231, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-29
10	Масло сливочное	Калорийность-75, Жиры-8
10	Сыр порционный	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-3
100	Йогурт для детского питания	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-3, 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
Итого за Завтрак		Калорийность-584, Белки-17, Жиры-23, Углеводы-72
Обед		
200	Суп картофельный с горохом	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-8
150/5	Макаронные изделия отварные	Калорийность-244, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-28
60/30	Котлеты из мяса цыпленка с томатным соусом	Калорийность-309, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-9
200	Компот из сухофруктов	Калорийность-56, Углеводы-14
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-865, Белки-35, Жиры-35, Углеводы-103
Итого за день		Калорийность-1449, Белки-52, Жиры-60, Углеводы-175

Смирнов

(11-18 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
200/5	Каша манная молочная жидкая	Калорийность-231, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-29
10	Масло сливочное	Калорийность-75, Жиры-8
10	Сыр порционный	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-3
150	Йогурт для детского питания	Калорийность-94, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-5
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
50	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-14, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
Итого за Завтрак		Калорийность-615, Белки-20, Жиры-27, Углеводы-73
Обед		
250	Суп картофельный с горохом	Калорийность-112, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-10
150/5	Макаронные изделия отварные	Калорийность-244, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-38
60/30	Котлеты из мяса цыпленка с томатным соусом	Калорийность-309, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-9
200	Компот из сухофруктов	Калорийность-56, Углеводы-14
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
Итого за Обед		Калорийность-911, Белки-36, Жиры-37, Углеводы-109
Итого за день		Калорийность-1526, Белки-56, Жиры-64, Углеводы-182

Дневник

томатным соусом