

г.г. 2 В.г.г. (11-18 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
50	Винегрет с растительным маслом	Калорийность-45, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5
150/5	Каши гречневая рассыпчатая	Калорийность-177, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-27
45/45	Мясо птицы тушенное с овощами	Калорийность-302, Белки-23, Жиры-23
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
50	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
100	Сок	Калорийность-18, Углеводы-4
Итого за Завтрак		Калорийность-719, Белки-34, Жиры-32, Углеводы-75
<u>Обед</u>		
250	Суп-лапша домашняя с курицей	Калорийность-109, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-11
180	Жаркое по-домашнему (филе птицы)	Калорийность-282, Белки-22, Жиры-12, Углеводы-15
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
50	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
40	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
Итого за Обед		Калорийность-644, Белки-32, Жиры-20, Углеводы-80
Итого за день		Калорийность-1363, Белки-66, Жиры-52, Углеводы-155

Д.И.И.

21.02.2023

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

Иван

Федор Александрович (7-10 (10 дней))

Высота (см)	Наименование блюда	ж, белк. (г/ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
50	Винегрет с растительным маслом	Калорийность-45, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3
150/5	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-177, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-27
45/45	Мясо птицы тушенное с овощами	Калорийность-302, Белки-23, Жиры-23
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-701, Белки-34, Жиры-32, Углеводы-71
<u>Обед</u>		
200	Суп-лапша домашняя с курицей	Калорийность-47, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-9
130	Жаркое по-домашнему (филе птицы)	Калорийность-282, Белки-22, Жиры-12, Углеводы-15
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
50	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
30	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-68, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-14
Итого за Обед:		Калорийность-599, Белки-31, Жиры-18, Углеводы-74
Итого за день:		Калорийность-1 300, Белки-65, Жиры-50, Углеводы-145

Иван



