

Иван
Григорьевич

(7-10 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Плов из говядины	Калорийность-346, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-48
200	Компот из плодов сухих витаминизированный (смесь косточковых плодов)	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-26
50	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
Итого за Завтрак		Калорийность-552, Белки-19, Жиры-17, Углеводы-97
<u>Обед</u>		
200/10	Щи из капусты свежей со сметаной	Калорийность-354, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-54
150/5	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-244, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-38
45/45	Филе птицы, тушенное в соусе томатном	Калорийность-162, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-4
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, Углеводы-14
Итого за Обед		Калорийность-990, Белки-39, Жиры-30, Углеводы-146
Итого за день		Калорийность-1 542, Белки-58, Жиры-47, Углеводы-243

Иван

(11-18 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак I</u>		
200	Плов из говядины	Калорийность-346, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-48
30	Кондитерские изделия	Калорийность-48, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-9
200	Компот из плодов сухих витаминизированный (смесь косточковых плодов)	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-26
50	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
Итого за Завтрак I		Калорийность-600, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-106
<u>Обед</u>		
250/10	Щи из капусты свежей со сметаной	Калорийность-438, Белки-19, Жиры-11, Углеводы-67
150/5	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-244, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-38
45/45	Филе птицы, тушенное в соусе томатном	Калорийность-162, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-4
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-1 097, Белки-43, Жиры-33, Углеводы-163
Итого за день		Калорийность-1 697, Белки-63, Жиры-51, Углеводы-269

Смирнов



