

Сам
группа в Вайтбе и

(11-18 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
20	Огурцы свежие	Калорийность-5, Углеводы-1
150/5	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-177, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-27
60/50	Тефтели мясные с томатным соусом	Калорийность-189, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-5
120	Яблоко	Калорийность-34, Белки-1, Углеводы-6
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
70	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-160, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-32
Итого за Завтрак		Калорийность-628, Белки-25, Жиры-19, Углеводы-87
<u>Обед</u>		
250/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-108, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-12
170	Плов из филе птицы	Калорийность-245, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-37
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
200	Компот из плодов сухих витаминизированный (смесь косточковых плодов)	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-26
Итого за Обед		Калорийность-635, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-113
Итого за день		Калорийность-1 263, Белки-39, Жиры-35, Углеводы-200

Смирнов

06.04.2023

(7-10 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак I</u>		
200/5	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-235, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-36
60/50	Тефтели мясные с томатным соусом	Калорийность-189, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-5
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
Итого за Завтрак I		Калорийность-635, Белки-25, Жиры-21, Углеводы-86
<u>Обед</u>		
200/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-87, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10
200	Плов из филе птицы	Калорийность-288, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-44
200	Компот из сухофруктов	Калорийность-56, Углеводы-14
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-20
Итого за Обед		Калорийность-644, Белки-13, Жиры-17, Углеводы-111
Итого за день		Калорийность-1 279, Белки-38, Жиры-38, Углеводы-197





