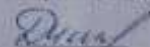


11.04.2023

## (11-18 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	м. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак I</u>		
50	Салат из свеклы	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5
150/5	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-177, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-27
45/45	Мясо птицы тушенное с овощами	Калорийность-190, Белки-11, Жиры-14
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
<u>Хлеб пшеничный</u>		
50	обогащенный (для детского питания)	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
100	Сок	Калорийность-18, Углеводы-4
<b>Итого за Завтрак I</b>		Калорийность-624, Белки-22, Жиры-24, Углеводы-75
<u>Обед</u>		
250	Суп-лапша домашняя с курицей и свеклой	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
<u>Хлеб ржаной обдирный</u>		
50	обогащенный (для детского питания)	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
<u>Хлеб пшеничный</u>		
40	обогащенный (для детского питания)	Калорийность-91, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-18
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-644, Белки-32, Жиры-20, Углеводы-80
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1268, Белки-54, Жиры-44, Углеводы-155



11.04.2023

(7-10 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	ккал, белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
50	Салат из свеклы	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5
150/5	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-177, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-27
45/45	Мясо птицы тушенное с овощами	Калорийность-190, Белки-11, Жиры-14
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
50	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-606, Белки-22, Жиры-24, Углеводы-71

Выход (г)	Наименование блюда	ккал, белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
200	Суп-лапша домашняя с курицей	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-9
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
30	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-68, Белки-3, Углеводы-14
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-599, Белки-31, Жиры-18, Углеводы-74
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1205, Белки-53, Жиры-42, Углеводы-145

*Девин*

**Итого за день** Калорийность-1205, Белки-53, Жиры-42, Углеводы-145



