

(7-10 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
170	Плов из филе птицы	Калорийность-245, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-37
100	Яблоко	Калорийность-29, Белки-1, Углеводы-5
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-451, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-83
<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	Плов из филе птицы	Калорийность-365, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-37
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
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
200/10	Итого за Обед	Калорийность-864, Белки-31, Жиры-20, Углеводы-193
Итого за день		Калорийность-1 315, Белки-40, Жиры-30, Углеводы-224

Рисов

питания)

(11-18 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак I</u>		
200	Плов из филе птицы	Калорийность-288, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-44
100	Яблоко	Калорийность-29, Белки-1, Углеводы-5
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
	Хлеб пшеничный	
50	обогащенный (для детского питания)	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
10	Сыр порционный	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-3
Итого за Завтрак I		Калорийность-532, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-88

~~(11-18 (10 дней))~~

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	Яблоко	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-1
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
	Хлеб пшеничный	
40	обогащенный (для детского питания)	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
	Хлеб ржаной обдирный	
50	обогащенный (для детского питания)	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за Обед		Калорийность-887, Белки-31, Жиры-21, Углеводы-117
Итого за день		Калорийность-1419, Белки-42, Жиры-36, Углеводы-235

150/5	Макаронные изделия отварные	Калорийность-244, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-38
-------	-----------------------------	--

Денис

Итого за Обед Калорийность-887, Белки-31, Жиры-21, Углеводы-117



