

Семь
группа 2 *Ваня* *детей* (7-10 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак

220	Жаркое по-домашнему (филе птицы)	Калорийность-344, Белки-27, Жиры-15, Углеводы-18
100	Сок	Калорийность-18, Углеводы-4
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
70	Хлеб пшеничный обогашенный (для детского питания)	Калорийность-160, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-32

Итого за Завтрак Калорийность-585, Белки-33, Жиры-16, Углеводы-70

Обед

250	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	Калорийность-99, Белки-3, Углеводы-20
180	Рагу из овощей с мясом	Калорийность-130, Белки-13, Жиры-6, Углеводы-18
200	Кисель витаминизированный из концентрата промышленного производства	Калорийность-55, Углеводы-14
50	Хлеб ржаной обдирный обогашенный (для детского питания)	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
30	Хлеб пшеничный обогашенный (для детского питания)	Калорийность-68, Белки-3, Углеводы-14

Итого за Обед Калорийность-451, Белки-22, Жиры-7, Углеводы-86

Итого за день Калорийность-1 036, Белки-55, Жиры-23, Углеводы-156

Результат

г.г. 2 Ваниль (11-18 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
220	Жаркое по-домашнему (филе птицы)	Калорийность-344, Белки-27, Жиры-15, Углеводы-18
200	Сок	Калорийность-35, Углеводы-8
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-602, Белки-33, Жиры-16, Углеводы-74
<u>Обед</u>		
250	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	Калорийность-99, Белки-3, Углеводы-20
200	Рагу из овощей с мясом	Калорийность-144, Белки-15, Жиры-6, Углеводы-20
200	Кисель витаминизированный из концентрата промышленного производства	Калорийность-55, Углеводы-14
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-488, Белки-24, Жиры-8, Углеводы-92
Итого за день		Калорийность-1 090, Белки-57, Жиры-24, Углеводы-166

Ощип



