





*г.г. А.А.А.А.А.А.*

(7-10 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. пер. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u><b>Завтрак</b></u>		
200/5	<b>Каши гречневая рассыпчатая</b>	Калорийность-235, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-36
60/50	<b>Тефтели мясные с томатным соусом</b>	Калорийность-189, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-5
120	<b>Яблоко</b>	Калорийность-34, Белки-1, Углеводы-6
200/10	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-63, Углеводы-16
50	<b>Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)</b>	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-635, Белки-25, Жиры-21, Углеводы-86
<u><b>Обед</b></u>		
200/10	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</b>	Калорийность-87, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10
200	<b>Плов из филе птицы</b>	Калорийность-288, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-44
200	<b>Компот из сухофруктов</b>	Калорийность-56, Углеводы-14
50	<b>Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)</b>	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
50	<b>Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)</b>	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-644, Белки-13, Жиры-17, Углеводы-111
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 279, Белки-38, Жиры-38, Углеводы-197

*Д.И.И.И.*



*Елена*  
*группа 2 Визуальное*

**(11-18 (10 дней))**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u><b>Завтрак</b></u>		
50	<b>Салат из свеклы</b>	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5
150/5	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	Калорийность-177, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-27
60/50	<b>Тефтели мясные с томатным соусом</b>	Калорийность-189, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-5
120	<b>Яблоко</b>	Калорийность-34, Белки-1, Углеводы-6
200/10	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-63, Углеводы-16
70	<b>Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)</b>	Калорийность-160, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-32
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-685, Белки-26, Жиры-23, Углеводы-91
<u><b>Обед</b></u>		
250/10	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</b>	Калорийность-108, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-12
170	<b>Плов из филе птицы</b>	Калорийность-245, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-37
40	<b>Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)</b>	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
50	<b>Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)</b>	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
200	<b>Компот из плодов сухих витаминизированный (смесь косточковых плодов)</b>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-26
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-635, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-113
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 320, Белки-40, Жиры-39, Углеводы-204

*Елена*