

(11-18 (10 дней))

30.09.22

Кол-во	Наименование блюда	из чего состоит, какие сы, ингредиенты (по возможности (вес, количество) указать)
	Завтрак	
30	Помидоры свежие	Калорийность 7, Углеводы 1
75/50	Рыба, тушеная в томате с овощами	Калорийность 210, Белки 11, Жиры 8, Углеводы 7
200	Рис припущенный	Калорийность 290, Белки 5, Жиры 9, Углеводы 38
50	Хлеб пшеничный	Калорийность 114, Белки 4, Жиры 1, Углеводы 22
200	Компот из с/ф	Калорийность 43, Углеводы 14
	Итого за Завтрак	Калорийность 697, Белки 34, Жиры 18, Углеводы 81
	Обед	
200/5	Щи из капусты свежей со сметаной	Калорийность 340, Белки 11, Жиры 9, Углеводы 52
45/45	Филе птицы, тушенное в соусе томатном	Калорийность 162, Белки 12, Жиры 11, Углеводы 4
150/5	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность 244, Белки 6, Жиры 8, Углеводы 38
200/10	Чай с сахаром	Калорийность 43, Углеводы 14
40	Хлеб ржаной-пшеничный	Калорийность 79, Белки 2, Углеводы 14
40	Хлеб пшеничный	Калорийность 91, Белки 3, Жиры 1, Углеводы 18
50	Огурец свежий	Калорийность 7, Углеводы 1
	Итого за Обед	Калорийность 997, Белки 38, Жиры 36, Углеводы 146
	Итого за день	Калорийность 1 694, Белки 62, Жиры 48, Углеводы 231

Григорьев

Детский сад № 1
(7-10 (10 дней))

30.09.22

№ п/п	Наименование блюда	к. бел. (г/100), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамин А (мг), витамин С (мг)
Завтрак		
50	Помидоры свежие	Калорийность-12, Белки-1, Углеводы-2
50/50	Рыба, тушеная в томате с овощами	Калорийность-173, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-6
150	Рис припущенный	Калорийность-218, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-28
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
300	Компот из с/ф	Калорийность-63, Углеводы-16
Итого за Завтрак		
Обед		
200/5	Щи из капусты свежей со сметаной	Калорийность-166, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-51
45/45	Филе птицы, тушенное в соусе томатном	Калорийность-162, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-4
150/5	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-244, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-38
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
40	Хлеб ржаной-пшеничный	Калорийность-79, Белки-7, Углеводы-16
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
Итого за Обед		
Итого за день		

Детский сад



