





(7-10 (10 дней))



Вместо (г)	Наименование блюда	в. белк. (г/100г), белки (г), углеводы (г), жиры (г), витаминизация (мл)
	<u>Завтрак</u>	
150/5	Каша "Дружба" на	Калорийность-174, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-31
50	Хлеб пшеничный	
	обогащенный (для детского	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
	питания)	
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
100	Йогурт для детского	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-4
	питания	
10	Масло сливочное	Калорийность-75, Жиры-8
10	Сыр порционный	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-1
	Итого за Завтрак	Калорийность-527, Белки-16, Жиры-23, Углеводы-64
	<u>Обед</u>	
250	Суп картофельный с	Калорийность-112, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-10
150/5	Макаронные изделия	Калорийность-244, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-38
70	Котлеты из мяса цыпленка	Калорийность-309, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-9
	с томатным соусом	
200	Компот из сухофруктов	Калорийность-56, Углеводы-14
40	Хлеб пшеничный	
	обогащенный (для детского	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
	питания)	
40	Хлеб ржаной обдирный	
	обогащенный (для детского	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
	питания)	
	Итого за Обед	Калорийность-891, Белки-35, Жиры-36, Углеводы-105
	Итого за день	Калорийность-1 418, Белки-51, Жиры-59, Углеводы-169

Рим

(11-18 (10 дней))

Видовое (г)	Наименование блюда	за пер. (ккал), белки (г), углеводы (г), жиры (г), минеральные (мг)
	Завтрак I	
150/5	Каши "Дружба" на Хлеб пшеничный	Калорийность-174, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-21
50	обогащенный (для детского питания)	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
200	Йогурт для детского питания	Калорийность-126, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-7
10	Масло сливочное	Калорийность-75, Жиры-8
10	Сыр порционный	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-3
	Итого за Завтрак I	Калорийность-590, Белки-21, Жиры-26, Углеводы-67
	Обед	
250	Суп картофельный с	Калорийность-112, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-10
150	Макаронные изделия	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-36
70	Котлеты из мяса цыпленка с томатным соусом	Калорийность-309, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-9
200	Компот из сухофруктов	Калорийность-56, Углеводы-14
40	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
40	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
	Итого за Обед	Калорийность-883, Белки-35, Жиры-35, Углеводы-103
	Итого за день	Калорийность-1 473, Белки-56, Жиры-61, Углеводы-170

Дмитрий