

(7-10 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	ккал, белки (г), углеводы (г), жиры (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак I</u>		
150/5	Каша "Рисовая" на конц.молоке	Калорийность-174, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-21
50	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
100	Сок фруктовый	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-4
10	Сыр порционный	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-3
<u>Итого за Завтрак I</u>		Калорийность-527, Белки-16, Жиры-23, Углеводы-64
<u>Обед</u>		
250	Суп картофельный с горохом	Калорийность-112, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-10
150/5	Макаронные изделия отварные	Калорийность-244, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-38
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
<u>Итого за Обед</u>		Калорийность-891, Белки-35, Жиры-36, Углеводы-165
<u>Итого за день</u>		Калорийность-1 418, Белки-51, Жиры-59, Углеводы-169

*Дмитрий*

(11-18 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	те. цен. (ккал), Белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150/5	Каша "Рисовая" на конц.молоке	Калорийность-174, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-21
50	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
200	Сок Фруктовый	Калорийность-126, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-7
10	Сыр порционный	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-3
<u>Итого за Завтрак</u>		Калорийность-590, Белки-21, Жиры-26, Углеводы-67
<u>Обед</u>		
250	Суп картофельный с горохом	Калорийность-112, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-10
150	Макаронные изделия отварные	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
<u>Итого за Обед</u>		Калорийность-883, Белки-35, Жиры-35, Углеводы-103
<u>Итого за день</u>		Калорийность-1473, Белки-56, Жиры-61, Углеводы-170

*Смирнов*



