

*Сиди*  
*Суп с картофелем*  
**(7-10 (10 дней))**

Выход (г)	Наименование блюда	жир, ккал, белки (г), углеводы (г), клетчатка (г), микроэлементы (г)
<u>Завтрак</u>		
70/50	Биточки мясные с томатным соусом	Калорийность-441, Белки-28, Жиры-31, Углеводы-12
150/5	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-244, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-38
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
50	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-862, Белки-38, Жиры-40, Углеводы-89
<u>Обед</u>		
250	Суп картофельный с крупой	Калорийность-99, Белки-3, Углеводы-21
225	Рыба, запеченная с картофелем	Калорийность-383, Белки-25, Жиры-22, Углеводы-28
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
40	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
40	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-715, Белки-31, Жиры-23, Углеводы-99
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 577, Белки-69, Жиры-63, Углеводы-188

*Сиди*

*Великий пост*  
 11-18 (10 дней)

Порядок №	Наименование блюда	за. нем. (белки), белки (б), жиры (ж), углеводы (угл)
<b>СОУ № 11 [Завтрак]</b>		
70/50	Биточки мясные с томатным соусом	Калорийность-441, Белки-28, Жиры-31, Углеводы-12
150/5	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-244, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-38
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-65, Углеводы-16
50	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
50	Огурец свежий	Калорийность-7, Углеводы-1
<b>Итого за Завтрак / Обед</b>		Калорийность-869, Белки-38, Жиры-46, Углеводы-90
250	Суп картофельный с крупой	Калорийность-99, Белки-3, Углеводы-21
225	Рыба, запеченная с картофелем	Калорийность-383, Белки-25, Жиры-22, Углеводы-28
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-65, Углеводы-16
40	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
40	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
60	Салат из свежих овощей с растительным маслом	Калорийность-42, Жиры-4, Углеводы-1
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-757, Белки-31, Жиры-27, Углеводы-100
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1626, Белки-69, Жиры-67, Углеводы-190

*Осина*



