

13.10.2022

(7-10 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак

220	Жаркое по-домашнему (филе птицы)	Калорийность-144, Белки-27, Жиры-15, Углеводы-18
150	Кисель	Калорийность-18, Углеводы-4
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
50	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23

Итого за Завтрак Калорийность-539, Белки-31, Жиры-16, Углеводы-61Обед

200	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	Калорийность-79, Белки-3, Углеводы-16
150	Рагу из овощей с мясом	Калорийность-108, Белки-11, Жиры-5, Углеводы-15
200	Чай с сахаром	Калорийность-55, Углеводы-14
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

Итого за Обед Калорийность-412, Белки-19, Жиры-6, Углеводы-79Итого за день Калорийность-951, Белки-50, Жиры-22, Углеводы-140*Рачин*

(11-18 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак

250	Жаркое по-домашнему (филе птицы)	Калорийность-344, Белки-27, Жиры-15, Углеводы-18
200	Кисель	Калорийность-35, Углеводы-8
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
35	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-16

Итого за Завтрак Калорийность-519, Белки-30, Жиры-15, Углеводы-57

Обед

30	Помидоры свежие	Калорийность-7, Углеводы-1
200	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	Калорийность-79, Белки-3, Углеводы-16
160	Рагу из овощей с мясом	Калорийность-115, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-16
200	Чай с сахаром	Калорийность-55, Углеводы-14
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

Итого за Обед Калорийность-426, Белки-20, Жиры-6, Углеводы-81

Итого за день Калорийность-945, Белки-50, Жиры-21, Углеводы-138





