





12.01.2023

(7-10 (10 дней))

*Питание
на 2 недели*

Вещь (г)	Наименование блюда	Детализация
160-5	Макаронные изделия с твертым сыром	Калорийность-306, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-31
8	Масло сливочное	Калорийность-60, Жиры-7
60	Яблоко	Калорийность-17, Углеводы-3
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-560, Белки-14, Жиры-22, Углеводы-73		
Обед		
200	Суп из овощей	Калорийность-55, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5
170	Плов из филе птицы	Калорийность-245, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-37
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
30	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-88, Белки-3, Углеводы-14
50	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за Обед: Калорийность-530, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-92		
Итого за день: Калорийность-1090, Белки-25, Жиры-35, Углеводы-165		

Давыдов

Др. А. Александров
(11-18 (10 дней))

Всехл (г)	Питательные вещества	из деп. (белки), белки (б), углеводов (угл), углеводы (угл), жиры (жир), жиры (жир)
Завтрак		
160/5	Макаронные изделия с тертым сыром	Калорийность-306, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-31
8	Масло сливочное	Калорийность-60, Жиры-7
60	Яблоко	Калорийность-17, Углеводы-3
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
40	обогатенный (для детского питания)	Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30
	Пряники	Калорийность-706, Белки-16, Жиры-24, Углеводы-103
Итого за Завтрак		
Обед		
250	Суп из овощей	Калорийность-69, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-6
180	Плов из филе птицы	Калорийность-259, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-39
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
	обогатенный (для детского питания)	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
50	Хлеб ржаной обдирный	Калорийность-581, Белки-12, Жиры-15, Углеводы-99
	обогатенный (для детского питания)	Калорийность-1287, Белки-28, Жиры-39, Углеводы-202

Итого за Обед Калорийность-581, Белки-12, Жиры-15, Углеводы-99
Итого за день Калорийность-1287, Белки-28, Жиры-39, Углеводы-202

Д. Мещеряков