

Иван
 Гур Н. В. *2А*

(11-18 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
160/5	Макаронные изделия с тертым сыром	Калорийность-306, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-31
8	Масло сливочное	Калорийность-60, Жиры-7
100	Фрукт	Калорийность-29, Белки-1, Углеводы-5
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
50	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
40	Пряники	Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30
Итого за Завтрак		Калорийность-718, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-105
<u>Обед</u>		
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 обогащенный (для детского питания)	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
50	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за Обед		Калорийность-581, Белки-12, Жиры-15, Углеводы-99
Итого за день		Калорийность-1 299, Белки-29, Жиры-39, Углеводы-204

Дмитрий

ПРЕСТИЖ
 ООО
 г. Москва

23.01.2023

(7-10 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
160/5	Макаронные изделия с тертым сыром	Калорийность-306, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-31
8	Масло сливочное	Калорийность-60, Жиры-7
100	Фрукт	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
<u>Обед</u>		
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-68, 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-1 090, Белки-25, Жиры-35, Углеводы-165

Смирнов



