

Дир. А.А.А.А.А. (11-18 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200/10	Каша вязкая молочная овсяная	Калорийность-122, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-10
150	Йогурт для детского питания	Калорийность-94, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-5
10	Сыр порционный	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-3
8	Масло сливочное (порциями)	Калорийность-60, Жиры-7
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
60	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-137, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-27
Итого за Завтрак		Калорийность-514, Белки-18, Жиры-24, Углеводы-58
<u>Обед</u>		
200/10	Рассольник ленинградский со сметаной	Калорийность-201, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-35
200	Каша пшеничная вязкая	Калорийность-116, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-10
60/50	Тефтели мясные с томатным соусом	Калорийность-231, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-6
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
60	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-137, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-27
40	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
Итого за Обед		Калорийность-827, Белки-32, Жиры-28, Углеводы-110
Итого за день		Калорийность-1 341, Белки-50, Жиры-52, Углеводы-168

Дир. А.А.А.А.А.

Александр
Григорьев

(7-10 (10 дней))

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

Завтрак

150/10	Каша вязкая молочная овсяная	Калорийность-93, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8
100	Йогурт для детского питания	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-4
10	Сыр порционный	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-3
8	Масло сливочное (порциями)	Калорийность-60, Жиры-7
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-431, Белки-13, Жиры-20, Углеводы-51

Обед

200/10	Рассольник ленинградский со сметаной	Калорийность-201, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-35
130/5	Каша пшеничная вязкая	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-7
60/50	Тефтели мясные с томатным соусом	Калорийность-231, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-6
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
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

Итого за Обед Калорийность-744, Белки-29, Жиры-26, Углеводы-98

Итого за день Калорийность-1 175, Белки-42, Жиры-46, Углеводы-149

Александр



