





24.01.2023

(11-18 (10 дней))

Вкус (г)	Наименование блюда	ж. бел. (г/мл), белки (г), углеводы (г), клетчатка (г/мл), минералы (г/мл)
----------	--------------------	---

Завтрак

150/5	Каши зрелая рисовая	Калорийность-177, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-27
60/30	Тертая мякоть с томатным соусом	Калорийность-189, Белки-12, Жиры-13, 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
100	Сок	Калорийность-18, Углеводы-4

Итого за Завтрак Калорийность-561, Белки-22, Жиры-19, Углеводы-75
Обед

250	Суп-лапша домашняя с курицей	Калорийность-109, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-11
180	Жаркое по-домашнему (филе птицы)	Калорийность-282, Белки-22, Жиры-12, Углеводы-15
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
50	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
40	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18

Итого за Обед Калорийность-644, Белки-32, Жиры-20, Углеводы-80
Итого за день Калорийность-1205, Белки-54, Жиры-39, Углеводы-155

(7-10 (10 дней))

Виды (г)	Наименование блюда	гг, бел, (жир), белки (г), углеводов (г), витаминов (мг), микроэлементы (мг)
----------	--------------------	--

Завтрак

150/5 Каша гречневая рассыпчатая Калорийность-177, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-27

60/30 Тертые мясные с томатным соусом Калорийность-180, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-5

200/10 Чай с сахаром Калорийность-63, Углеводы-16

Хлеб пшеничный

50 обогащенный (для детского питания) Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23

Итого за завтрак

Калорийность-543, Белки-22, Жиры-19, Углеводы-71

Обед

200 Суп-пюре домашний с курицей Калорийность-87, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-9

180 Жаркое по-домашнему (филе птицы) Калорийность-282, Белки-22, Жиры-12, Углеводы-15

200/10 Чай с сахаром Калорийность-63, Углеводы-16

Хлеб ржаной обдирный

50 обогащенный (для детского питания) Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20

Хлеб пшеничный

30 обогащенный (для детского питания) Калорийность-68, Белки-3, Углеводы-14

Итого за Обед

Калорийность-599, Белки-31, Жиры-18, Углеводы-74

Итого за день

Калорийность-1142, Белки-53, Жиры-37, Углеводы-145

Plenif