

Ваня
27.01.2023

(11-18 (10 дней))

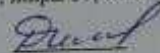
Выход (г)	Наименование блюда	кал. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150/5	Пюре картофельное	Калорийность-205, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-27
45/45	Гуляш	Калорийность-36, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-1
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
50	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
60	Салат из моркови с яблоками с растительным маслом	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6
Итого за Завтрак		Калорийность-483, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-73
<u>Обед</u>		
250/10	Свекольник со сметаной	Калорийность-263, Белки-19, Жиры-5, Углеводы-106
150/5	Каша ячневая рассыпчатая	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8
60	Котлета Рыбная	Калорийность-238, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-11
30	Соус томатный	Калорийность-23, Жиры-1, Углеводы-3
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-867, Белки-41, Жиры-29, Углеводы-182
Итого за день		Калорийность-1350, Белки-54, Жиры-45, Углеводы-255

Директор

26.01.2023

(7-10 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	т. ден. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150/5	Пюре картофельное	Калорийность-205, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-27
45/45	Гуляш	Калорийность-36, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-1
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
50	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
<u>Итого за Завтрак</u>		Калорийность-418, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-67
<u>Обед</u>		
200/10	Свекольник со сметаной	Калорийность-213, Белки-15, Жиры-4, Углеводы-86
150/5	Каша ячневая рассыпчатая	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8
60	Котлета Рыбная	Калорийность-238, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-11
30	Соус томатный	Калорийность-23, Жиры-1, Углеводы-3
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
30	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-68, Белки-3, Углеводы-14
<u>Итого за Обед</u>		Калорийность-794, Белки-37, Жиры-27, Углеводы-158
<u>Итого за день</u>		Калорийность-1 212, Белки-49, Жиры-39, Углеводы-225



Хлеб ржаной обдирный



