

*Сам*  
*для 2 в амбулатории*

**(7-10 (10 дней))**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
150/5	<b>Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"</b>	Калорийность-209, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-29
10	<b>Масло сливочное</b>	Калорийность-75, Жиры-8
10	<b>Сыр порционный</b>	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-3
100	<b>Йогурт для детского питания</b>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-4
200/10	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-63, Углеводы-16
50	<b>Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)</b>	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-562, Белки-17, Жиры-23, Углеводы-72
<b><u>Обед</u></b>		
200	<b>Суп картофельный с горохом</b>	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-8
150/5	<b>Макаронные изделия отварные</b>	Калорийность-244, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-38
60/30	<b>Котлеты из мяса цыпленка с томатным соусом</b>	Калорийность-309, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-9
200	<b>Компот из сухофруктов</b>	Калорийность-56, Углеводы-14
30	<b>Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)</b>	Калорийность-68, Белки-3, Углеводы-14
50	<b>Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)</b>	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-865, Белки-35, Жиры-35, Углеводы-103
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 427, Белки-52, Жиры-58, Углеводы-175

*Рисин*

*Смирнов*  
*г.п. в. Васильев*

(11-18 (10 дней))

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

Завтрак

150/5	Каша вязкая молочная (из пшеницы и риса) "Дружба"	Калорийность-209, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-29
10	Масло сливочное	Калорийность-75, Жиры-8
10	Сыр порционный	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-3
150	Йогурт для детского питания	Калорийность-94, Белки-8, Жиры-5, 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

Итого за Завтрак Калорийность-593, Белки-20, Жиры-25, Углеводы-73

Обед

250	Суп картофельный с горохом	Калорийность-112, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-10
150/5	Макаронные изделия отварные	Калорийность-244, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-38
60/30	Котлеты из мяса цыпленка с томатным соусом	Калорийность-309, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-9
200	Компот из сухофруктов	Калорийность-56, Углеводы-14
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-911, Белки-36, Жиры-37, Углеводы-109

Итого за день Калорийность-1 504, Белки-56, Жиры-62, Углеводы-182

*Смирнов*



