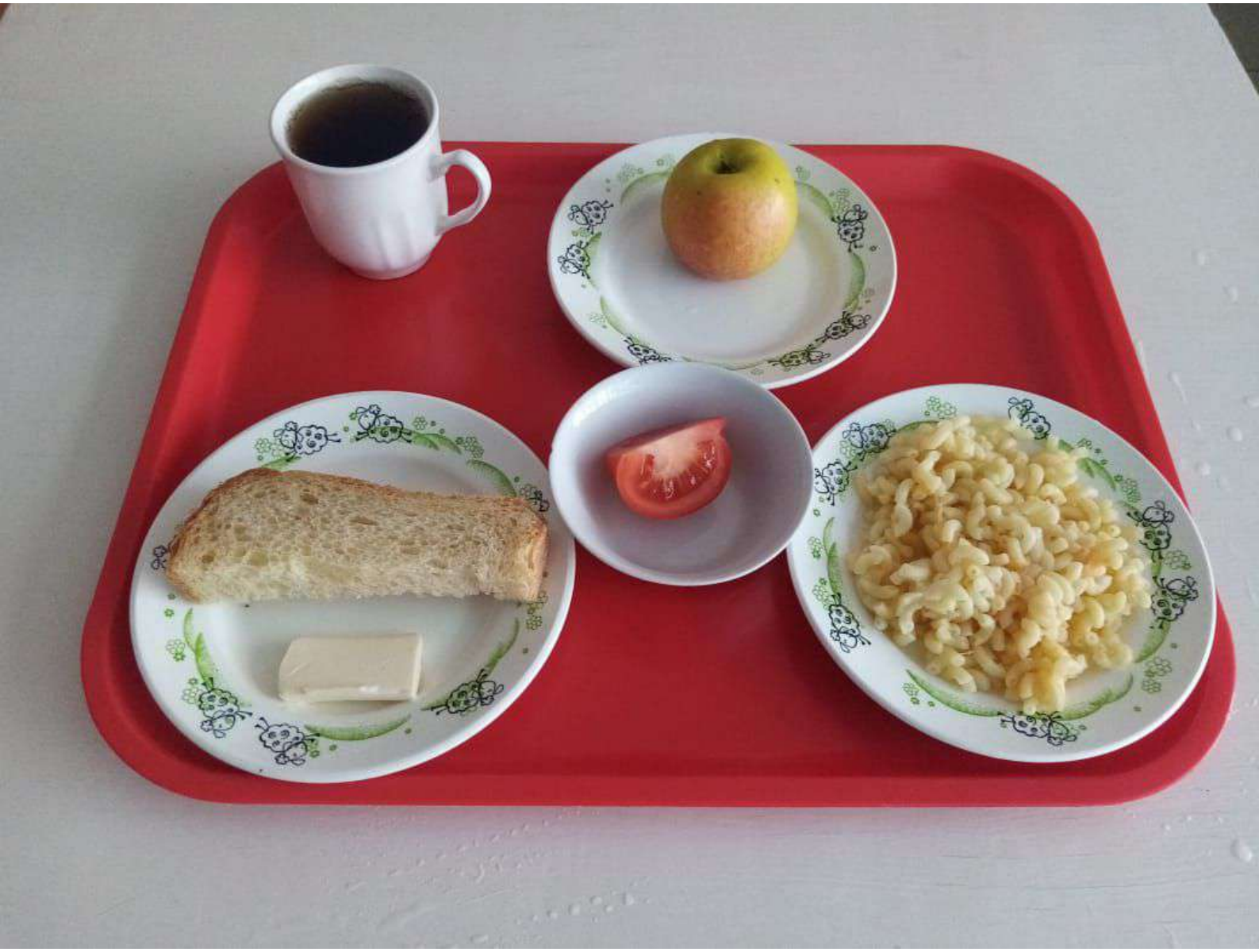
30.01.2023

(7-10 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак1	
160/5	Макаронные изделия с тертым сыром	Калорийность-306, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-31
8	Масло сливочное	Калорийность-60, Жиры-7
100	Яблоко	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
	Итого за Завтрак1	Калорийность-572, Белки-15, Жиры-22, Углеводы-75
	Обед	
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-1 102, Белки-26, Жиры-35, Углеводы-167

ООО "ПРЕСТИЖ"

30.01.2023

(11-18 (10 дней))

Выход(г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак1	
160/5	Макаронные изделия с тертым сыром	Калорийность-306, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-31
8	Масло сливочное	Калорийность-60, Жиры-7
100	Яблоко	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
30	Огурец свежий	Калорийность-4, Углеводы-1
	Итого за Завтрак1	Калорийность-576, Белки-15, Жиры-22, Углеводы-76
	Обед	
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-1 157, Белки-27, Жиры-37, Углеводы-175