

29.08.2022

Гру 2. Календарь  
(7-10 (10 дней))

Видов (г)	Наименование блюда	на 100 г (ккал, белки (г), жиры (г), углеводы (г), клетчатка (г), микроэлементы (мг))
<b>Завтрак</b>		
60/3	Запеканка из творога с со сгущенным молоком	Калорийность-164, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-13
155	Каша манная молочная жидкая	Калорийность-173, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-22
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-10
100	Йогурт для детского питания	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-4
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-579, Белки-24, Жиры-20, Углеводы-78
<b>Обед</b>		
250/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-108, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-12
150	Плов из филе птицы	Калорийность-216, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-33
200	Компот из сухофруктов	Калорийность-56, Углеводы-14
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
40	Хлеб ржаной	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-550, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-93
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1129, Белки-35, Жиры-34, Углеводы-171

*Делов*

29.09.2022

ОАО "ТРИУМФ" *Видеозапись*  
(11-18 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эм. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), жиры (г), витаминизация (г), микроэлементы (г)
<u>Завтрак</u>		
60/5	Запеканка из творога с со сгущенным молоком	Калорийность-164, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-13
155	Каша манная молочная жидкая	Калорийность-175, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-23
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
200	Йогурт для детского питания	Калорийность-126, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-7
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-642, Белки-29, Жиры-23, Углеводы-81
<u>Обед</u>		
250/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-108, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-12
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
40	Хлеб ржаной	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
200	Плов из птицы	Калорийность-341, Белки-13, Жиры-21, Углеводы-24
200	Компот из плодов сухих витаминизированный (смесь косточковых плодов)	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-26
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-711, Белки-22, Жиры-27, Углеводы-96
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1353, Белки-51, Жиры-50, Углеводы-177

*Д.М.М.*



