

(11-18 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
200/10	Каша рисовая молочная жидкая	Калорийность-237, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-29
100	Йогурт для детского питания	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-4
10	Сыр порционный	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-3
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-137, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-27
75	Плюшка Новомосковская	Калорийность-232, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-46
200/10	Чай витаминный с травами с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10
Итого за Завтрак1		Калорийность-749, Белки-25, Жиры-19, Углеводы-116
<u>Обед</u>		
250/10	Рассольник ленинградский со сметаной	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-43
60/50	Тефтели мясные с томатным соусом	Калорийность-378, Белки-24, Жиры-27, Углеводы-11
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-137, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-27
40	Хлеб ржаной-пшеничный	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16

200	Каша пшеничная	Калорийность-116, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-10
	Итого за Обед	Калорийность-1 022, Белки-43, Жиры-40, Углеводы-123
	Итого за день	Калорийность-1 771, Белки-68, Жиры-59, Углеводы-239
ООО "ПРЕСТИЖ"		29.04.2022

(7-10 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
150/10	Каша рисовая молочная жидкая	Калорийность-180, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-22
100	Йогурт для детского питания	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-4
10	Сыр порционный	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-3
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
50	Плюшка Новомосковская	Калорийность-155, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31
	Итого за Завтрак1	Калорийность-613, Белки-21, Жиры-16, Углеводы-96
<u>Обед</u>		
200/10	Рассольник ленинградский со сметаной	Калорийность-201, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-35
180	Пюре картофельное	Калорийность-238, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-31
60/50	Тефтели мясные с томатным соусом	Калорийность-378, Белки-24, Жиры-27, Углеводы-11

200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
40	Хлеб ржаной-пшеничный	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
	Итого за Обед	Калорийность-1 050, Белки-41, Жиры-43, Углеводы-127
	Итого за день	Калорийность-1 663, Белки-62, Жиры-59, Углеводы-223