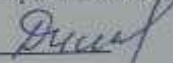


09.09.2022

(11-18 (10 дней))

Кол-во (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150/5	Каши вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"	Калорийность-209, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-29
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
200	Йогурт для детского питания	Калорийность-126, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-7
10	Масло сливочное	Калорийность-75, Жиры-9
10	Сыр порционный	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-3
<u>Итого за Завтрак</u>		Калорийность-622, Белки-22, Жиры-26, Углеводы-74
<u>Обед</u>		
250	Суп картофельный с горохом	Калорийность-112, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-10
150	Макаронные изделия отварные	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-36
70	Котлеты из мяса цыпленка с томатным соусом	Калорийность-309, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-9
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
40	Хлеб ржаной-пшеничный	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
200	Компот из плодов сухих витаминизированный (смесь косточковых плодов)	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-26
<u>Итого за Обед</u>		Калорийность-919, Белки-36, Жиры-35, Углеводы-115
<u>Итого за день</u>		Калорийность-1541, Белки-58, Жиры-61, Углеводы-189



(7-10 (10 дней))

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

Завтрак

150/5	Каша вязкая молочная (из пшени и риса) "Дружба"	Калорийность-209, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-29
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
100	Йогурт для детского питания	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-4
10	Масло сливочное	Калорийность-75, Жиры-8
10	Сыр порционный	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-3

Итого за Завтрак Калорийность-559, Белки-17, Жиры-23, Углеводы-71

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
70	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	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
40	Хлеб ржаной-пшеничный	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16

Итого за Обед Калорийность-891, Белки-35, Жиры-36, Углеводы-105

Итого за день Калорийность-1 450, Белки-52, Жиры-59, Углеводы-176

Дини



