

(11-18 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
170	Плов из говядины	Калорийность-294, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-41
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
50	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
40	Кондитерские изделия	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-11
Итого за Завтрак		Калорийность-534, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-91
<u>Обед</u>		
250/10	Щи из капусты свежей со сметаной	Калорийность-438, Белки-19, Жиры-11, Углеводы-67
45/45	Филе птицы, тушенное в соусе томатном	Калорийность-162, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-4
150/5	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-244, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-38
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
50	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
40	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
Итого за Обед		Калорийность-1 097, Белки-43, Жиры-33, Углеводы-163
Итого за день		Калорийность-1 631, Белки-60, Жиры-49, Углеводы-254

Дима

М.П. ООО "ПРЕСТИЖ"
 М.П. СОШ № 11

(7-10 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
170	Плов из говядины	Калорийность-294, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-41
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-471, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-80
Обед		
200/10	Щи из капусты свежей со сметаной	Калорийность-354, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-54
45/45	Филе птицы, тушенное в соусе томатном	Калорийность-162, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-4
150/5	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-244, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-38
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
50	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
30	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-68, Белки-3, Углеводы-14
Итого за Обед		Калорийность-990, Белки-39, Жиры-30, Углеводы-146
Итого за день		Калорийность-1 461, Белки-55, Жиры-45, Углеводы-226

Директор



