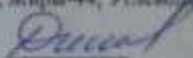


03.02.2023

(7-10 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	мл, дем. (ккал), Белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200/5	Каша вязкая молочная овсяная	Калорийность-119, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-10
100	Йогурт для детского питания	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-4
10	Сыр порционный	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-3
8	Масло сливочное (порциями)	Калорийность-60, Жиры-7
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-457, Белки-14, Жиры-21, Углеводы-53
<u>Обед</u>		
200/10	Рассольник ленинградский со сметаной	Калорийность-201, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-35
130/5	Каша пшеничная вязкая	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-7
60/30	Тефтели мясные с томатным соусом	Калорийность-189, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-5
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
40	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
40	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
Итого за Обед		Калорийность-702, Белки-26, Жиры-23, Углеводы-97
Итого за день		Калорийность-1159, Белки-40, Жиры-44, Углеводы-150



(11-18 (10 дней))

Выход (г)	Исполнение блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак I</u>		
200/5	Каша вязкая молочная овсяная	Калорийность-119, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-10
150	Йогурт для детского питания	Калорийность-94, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-5
10	Сыр порционный	Калорийность-58, Белки-2, Жиры-3
8	Масло сливочное (порциями)	Калорийность-60, Жиры-7
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
60	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-137, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-27
Итого за Завтрак I		Калорийность-511, Белки-18, Жиры-23, Углеводы-58
<u>Обед</u>		
250/10	Рассольник ленинградский со сметаной	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-43
130/5	Каша пшеничная вязкая	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-7
60/30	Тефтели мясные с томатным соусом	Калорийность-189, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-5
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
60	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-137, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-27
40	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
Итого за Обед		Калорийность-796, Белки-30, Жиры-24, Углеводы-114
Итого за день		Калорийность-1307, Белки-48, Жиры-47, Углеводы-172

