

(11-18 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
150/5	Пюре картофельное	Калорийность-205, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-27
50/45	Гуляш	Калорийность-38, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-1
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
	Хлеб пшеничный	
100	обогащенный (для детского питания)	Калорийность-228, Белки-9, Жиры-1, Углеводы-45
30	Помидоры свежие	Калорийность-7, Углеводы-1
Итого за Завтрак1		Калорийность-541, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-90
<u>Обед</u>		
250/10	Свекольник со сметаной	Калорийность-263, Белки-19, Жиры-5, Углеводы-106
150/5	Каша ячневая рассыпчатая	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8
60	Котлета Рыбная	Калорийность-238, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-11
30	Соус томатный	Калорийность-23, Жиры-1, Углеводы-3
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
	Хлеб ржаной обдирный	
50	обогащенный (для детского питания)	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
	Хлеб пшеничный	
40	обогащенный (для детского питания)	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
Итого за Обед		Калорийность-867, Белки-41, Жиры-29, Углеводы-182
Итого за день		Калорийность-1 408, Белки-58, Жиры-41, Углеводы-272

Диски

09.02.2023

(7-10 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150/5	Пюре картофельное	Калорийность-295, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-27
50/45	Гуляш	Калорийность-58, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-1
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
100	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-228, Белки-9, Жиры-1, Углеводы-45
Итого за Завтрак		Калорийность-534, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-89
<u>Обед</u>		
200/10	Свекольник со сметаной	Калорийность-213, Белки-15, Жиры-4, Углеводы-86
150/5	Каша ячневая рассыпчатая	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8
60	Котлета Рыбная	Калорийность-238, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-11
30	Соус томатный	Калорийность-23, Жиры-1, Углеводы-3
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-794, Белки-37, Жиры-27, Углеводы-158
Итого за день		Калорийность-1 328, Белки-54, Жиры-39, Углеводы-247

Вина



