

15.02.2023

(7-10 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Плов из говядины	Калорийность-346, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-48
200	Компот из плодов сухих витаминизированный (смесь косточковых плодов)	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-26
100	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-228, Белки-9, Жиры-1, Углеводы-45
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-666, Белки-24, Жиры-17, Углеводы-119
<u>Обед</u>		
200/10	Щи из капусты свежей со сметаной	Калорийность-354, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-54
150/5	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-244, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-38
45/45	Филе птицы, тушенное в соусе томатном	Калорийность-162, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-4
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
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-990, Белки-39, Жиры-30, Углеводы-146
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 656, Белки-63, Жиры-47, Углеводы-265

*Рис*

(11-18 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	<i>Плов из говядины</i>	Калорийность-346, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-48
30	<i>Кондитерские изделия</i>	Калорийность-48, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-9
200	<i>Компот из плодов сухих витаминизированный (смесь косточковых плодов)</i>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-26
100	<i>Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)</i>	Калорийность-228, Белки-9, Жиры-1, Углеводы-45
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-714, Белки-25, Жиры-18, Углеводы-128
<u>Обед</u>		
250/10	<i>Щи из капусты свежей со сметаной</i>	Калорийность-438, Белки-19, Жиры-11, Углеводы-67
150/5	<i>Макаронные изделия отварные с маслом</i>	Калорийность-244, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-38
45/45	<i>Филе птицы, тушенное в соусе томатном</i>	Калорийность-162, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-4
200/10	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-63, Углеводы-16
50	<i>Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)</i>	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
40	<i>Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)</i>	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-1 097, Белки-43, Жиры-33, Углеводы-163
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 811, Белки-68, Жиры-51, Углеводы-291





