

(7-10 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак I</u>		
160	Макаронные изделия с тертым сыром	Калорийность-297, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-30
60	Слива	Калорийность-37, Белки-1, Углеводы-7
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
8	Масло сливочное	Калорийность-60, Жиры-7
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
Итого за Завтрак I		Калорийность-571, Белки-15, Жиры-22, Углеводы-76
<u>Обед</u>		
250/10	Суп из овощей	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-6
180	Плов из филе птицы	Калорийность-259, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-39
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
40	Хлеб ржаной	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
Итого за Обед		Калорийность-564, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-95
Итого за день		Калорийность-1 135, Белки-26, Жиры-37, Углеводы-171

Директор

05.09.2022

(11-18 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак I		
160	Макаронные изделия с тертым сыром	Калорийность-297, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-30
60	Слива	Калорийность-37, Белки-1, Углеводы-7
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
8	Масло сливочное	Калорийность-60, Жиры-7
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
50	Огурец свежий	Калорийность-7, Углеводы-1
Итого за Завтрак I		Калорийность-578, Белки-15, Жиры-22, Углеводы-77
Обед		
250/10	Суп из овощей	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-6
180	Плов из филе птицы	Калорийность-259, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-39
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
40	Хлеб ржаной	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
60	Салат из свежих овощей с растительным маслом	Калорийность-42, Жиры-4, Углеводы-1
Итого за Обед		Калорийность-606, Белки-11, Жиры-19, Углеводы-96
Итого за день		Калорийность-1184, Белки-26, Жиры-41, Углеводы-173

