



14.10.2022

(7-10 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг); микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
220	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</b>	Калорийность-91, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11
шт	<b>Яблоко</b>	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-8
200/10	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-63, Углеводы-16
50	<b>Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)</b>	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-311, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-58
<u>Обед</u>		
150/10	<b>Рассольник ленинградский со сметаной</b>	Калорийность-153, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-27
130	<b>Каша пшеничная</b>	Калорийность-76, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-6
70/50	<b>Тефтели мясные с томатным соусом</b>	Калорийность-378, Белки-24, Жиры-27, Углеводы-11
40	<b>Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)</b>	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
40	<b>Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)</b>	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
200/10	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-63, Углеводы-16
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-840, Белки-36, Жиры-36, Углеводы-94
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 151, Белки-43, Жиры-41, Углеводы-152







