





2021г.

17.10.2022

(11-18 (10 дней))

Видов (г)	Наименование блюда	ка. нем. (ккал), Белки (г), Жиры (г), Углеводы (г)
<u>Завтрак</u>		
160	Макаронные изделия с тертым сыром	Калорийность-287, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-30
100	Яблоко	Калорийность-28, Белки-1, Углеводы-5
50	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
8	Масло сливочное	Калорийность-60, Жиры-7
200/70	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
50	Огурец свежий	Калорийность-7, Углеводы-1
Итого за Завтрак		Калорийность-570, Белки-15, Жиры-22, Углеводы-75
<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
200/70	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	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-1176, Белки-26, Жиры-41, Углеводы-171

Смирнов

(7-10 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	на 100 г (ккал), Белки (г), Жиры (г), Углеводы (г); витаминизация (вс)
<u>Завтрак</u>		
160	Макаронные изделия с тертым сыром	Калорийность-297, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-50
100	Яблоко	Калорийность-59, Белки-1, Углеводы-5
50	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20
8	Масло сливочное	Калорийность-69, Жиры-7
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
<u>Итого за Завтрак</u>		
<u>Обед</u>		
250/10	Суп из овощей	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-6
150	Плов из филе птицы	Калорийность-259, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-39
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
<u>Дополнительная витаминизация</u>		
200	Сок фруктовый	Калорийность-29, Белки-1, Углеводы-3
<u>Итого за Обед</u>		
<u>Итого за день</u>		
		Калорийность-1127, Белки-26, Жиры-37, Углеводы-169

Рисин