

19.10.2022

СМАЗ "ПРЕС-ЛІМ"

(7-10 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эм. деп. (ккал), белки (г), углеводы (г), жиры (г), витаминизация (мл)
<u>Завтрак</u>		
170	Плов из филе птицы	Калорийность-245, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-37
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
50	обогащенный (для детского питания)	Калорийность-63, Углеводы-16
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-29, Белки-1, Углеводы-5
100	Яблоко	Калорийность-431, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-81
<u>Итого за Завтрак</u>		
<u>Обед</u>		
200/10	Щи из капусты свежей со сметаной	Калорийность-354, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-54
45/45	Гуляш	Калорийность-71, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-2
150/5	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-244, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-38
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
40	обогащенный (для детского питания)	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
40	Хлеб ржаной обдирный	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
40	обогащенный (для детского питания)	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
<u>Дополнительная витаминизация</u>		
200	Сок фруктовый	Калорийность-29, Белки-1, Углеводы-5
<u>Итого за Обед</u> Калорийность-902, Белки-33, Жиры-22, Углеводы-144		
<u>Итого за день</u> Калорийность-1353, Белки-42, Жиры-32, Углеводы-225		

Григорьев

19.10.2022

(11-18 (10 дней))

Код	Наименование блюда	на 100 г (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г)
	Завтрак	
170	Плов из филе птицы	Калорийность-143, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-37
60	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-117, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-27
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
100	Яблоко	Калорийность-29, Белки-1, Углеводы-7
50	Огурец свежий	Калорийность-7, Углеводы-1
	Итого за Завтрак	Калорийность-478, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-85
	Обед	
200/5	Щи из капусты свежей со сметаной	Калорийность-346, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-57
45	Гуляш	Калорийность-36, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-1
150/5	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-244, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-38
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
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
50	Помидоры свежие	Калорийность-7, Углеводы-1
	Итого за Обед	Калорийность-863, Белки-30, Жиры-20, Углеводы-142
	Итого за день	Калорийность-1341, Белки-40, Жиры-30, Углеводы-227





