

20.10.2022

(7-10 (10 дней))



№ п/п	Наименование блюда	в пер. белки, белки (б), углеводы (г), жиры (ж), жирные кислоты (жк)
<b>Завтрак</b>		
150	Гузляш	Калорийность-71, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-2
150	Пюре картофельное	Калорийность-196, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-36
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-61, Углеводы-16
50	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-447, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-67
<b>Обед</b>		
200/10	Свекольник со сметаной	Калорийность-213, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-46
70	Котлета Рыбная	Калорийность-238, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-11
150/10	Каша пшеничная рассыпчатая	Калорийность-93, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-61, Углеводы-16
40	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
45	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-103, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20
<b>Дополнительная витаминизация</b>		
шт	Груша	Калорийность-79, Белки-1, Углеводы-5
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-789, Белки-37, Жиры-26, Углеводы-137
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 236, Белки-52, Жиры-40, Углеводы-204

*Фисен*

20.10.2022

(11-18 (10 дней))



Коды (1)	Наименование блюда	в нем (белки, белки (г), углеводы (г), жиры (г))
<b>Завтрак</b>		
45/45	Гуляши	Калорийность-71, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-2
150	Пюре картофельное	Калорийность-199, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-30
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-61, Углеводы-16
50	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
30	Помидоры свежие	Калорийность-7, Углеводы-1
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-434, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-64
<b>Обед</b>		
200/70	Свекольник со сметаной	Калорийность-213, Белки-15, Жиры-4, Углеводы-46
70	Котлета Рыбная	Калорийность-238, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-11
150/5	Каша ячневая рассыпчатая	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-65, Углеводы-16
45	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-103, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20
60	Салат из капусты белокачанной с растительным маслом	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5
30	Соус томатный	Калорийность-23, Жиры-1, Углеводы-3
40	Хлеб ржаной-пшеничный	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-869, Белки-38, Жиры-31, Углеводы-165
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 323, Белки-53, Жиры-45, Углеводы-253

*Результат*



