





24.10.2022

(11-18 (10 дней))

№ п/п	Наименование блюда	на 100 г. Белки, Жиры, Углеводы (г), калорийность (ккал) (на 100 г. готового продукта)
Завтрак		
70/50	Биточки мясные с томатным соусом	Калорийность-441, Белки-28, Жиры-21, Углеводы-12
150/5	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-244, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-38
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-81, Углеводы-18
50	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
50	Огурец свежий	Калорийность-7, Углеводы-1
Итого за Завтрак		
Обед		
250	Суп картофельный с крупой	Калорийность-85, Белки-5, Углеводы-21
225	Рыба, запеченная с картофелем	Калорийность-383, Белки-23, Жиры-12, Углеводы-28
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-81, Углеводы-18
40	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-78, Белки-2, Углеводы-16
40	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
60	Салат из свежих овощей с растительным маслом	Калорийность-42, Жиры-4, Углеводы-1
Итого за Обед		
Итого за день		

Директор

(7-10 (10 дней))



№ п/п	Наименование блюда	в кг, г (вместе, в том числе (с), исключая (с), исключая (с), исключая (с))
Завтрак		
70/50	Биточки мясные с томатным соусом	Калорийность-441, Белки-18, Жиры-31, Углеводы-17
150/5	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-244, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-38
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
50	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
Итого за Завтрак		Калорийность-862, Белки-38, Жиры-40, Углеводы-89
Обед		
250	Суп картофельный с крупой	Калорийность-99, Белки-3, Углеводы-21
225	Рыба, запеченная с картофелем	Калорийность-383, Белки-23, Жиры-22, Углеводы-28
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
40	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
40	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
Дополнительная витаминизация		
200	Сок фруктовый	Калорийность-26, Углеводы-6
Итого за Обед		Калорийность-715, Белки-31, Жиры-23, Углеводы-99
Итого за день		Калорийность-1 577, Белки-69, Жиры-63, Углеводы-188

Директор