

25.10.2022

(11-18 (10 дней))

| № п/п | Наименование блюда | ккал, белок (б), жир (ж), углеводы (у), клетчатка (к), микроэлементы (мк) |
|-------------------------|--|--|
| Завтрак | | |
| 250 | Жаркое по-домашнему (филе птицы) | Калорийность-391, Белки-31, Жиры-17, Углеводы-31 |
| 200 | Сок фруктовый | Калорийность-55, Углеводы-14 |
| 200 | Чай с сахаром | Калорийность-60, Углеводы-15 |
| 35 | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-10 |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-586, Белки-34, Жиры-17, Углеводы-66 |
| Обед | | |
| 30 | Помидоры свежие | Калорийность-7, Углеводы-1 |
| 200 | Суп картофельный с макаронными изделиями с крупией | Калорийность-79, Белки-3, Углеводы-16 |
| 160 | Рагу из овощей с мясом | Калорийность-115, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-16 |
| 200/10 | Чай с сахаром | Калорийность-63, Углеводы-10 |
| 40 | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) | Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16 |
| 40 | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-14 |
| Итого за Обед | | Калорийность-434, Белки-20, Жиры-6, Углеводы-83 |
| Итого за день | | Калорийность-1020, Белки-54, Жиры-23, Углеводы-149 |

Девял

(7-10 (10 дней))

| Высота (с) | Наименование блюда | эм. цен. (ккал), Белки (г), углеводы (г), жировые (г), микроэлементы (мг) |
|-------------------------------------|--|---|
| <u>Завтрак I</u> | | |
| 220 | Жаркое по-домашнему (филе птицы) | Калорийность-344, Белки-27, Жиры-15, Углеводы-18 |
| 100 | Сок фруктовый | Калорийность-41, Углеводы-11 |
| 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 I | | Калорийность-562, Белки-31, Жиры-16, Углеводы-68 |
| <u>Обед</u> | | |
| 300 | Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей | Калорийность-79, Белки-3, Углеводы-16 |
| 150 | Рагу из овощей с мясом | Калорийность-108, Белки-11, Жиры-5, Углеводы-15 |
| 200/10 | Чай с сахаром | Калорийность-63, Углеводы-16 |
| 40 | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) | Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16 |
| 40 | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18 |
| <u>Дополнительная витаминизация</u> | | |
| шт. | Яблоко | Калорийность-38 Белки-2 Углеводы-8 |
| Итого за Обед | | Калорийность-420, Белки-19, Жиры-6, Углеводы-81 |
| Итого за день | | Калорийность-982, Белки-50, Жиры-22, Углеводы-149 |

Дисент



