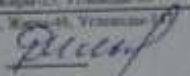


28.10.2022

(11-18 (10 дней))

№ п/п	Наименование блюда	мг. бел. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витаминизация (вс)
<u>Завтрак</u>		
220	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-41, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11
шт	Яблоко	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-9
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
50	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-21
40	Бутиерброд горячий с сыром	Калорийность-154, Белки-5, Жиры-16
<u>Итого за Завтрак</u>		Калорийность-475, Белки-11, Жиры-21, Углеводы-73
<u>Обед</u>		
150/10	Рассольник ленинградский со сметаной	Калорийность-131, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-27
130	Каша пшеничная	Калорийность-76, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-6
70	Тфтели мясные с томатным соусом	Калорийность-226, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-6
40	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-79, Белки-1, Углеводы-16
40	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
<u>Итого за Обед</u>		Калорийность-682, Белки-26, Жиры-25, Углеводы-88
<u>Итого за день</u>		Калорийность-1157, Белки-38, Жиры-46, Углеводы-161



(7-10 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эм. нем. (ккал), белки (г), углеводы (г), липиды (жс), пищевые волокна (жс)
<u>Завтрак I</u>		
220	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-91, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11
шт	Яблоко	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-8
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-311, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-58
<u>Обед</u>		
150/10	Рассольник ленинградский со сметаной	Калорийность-133, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-27
130	Каша пшеничная	Калорийность-76, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-6
70/50	Гёfteлeи мясные с томатным соусом	Калорийность-378, Белки-24, Жиры-27, Углеводы-11
40	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
40	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-91, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-18
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
<u>Дополнительная витаминизация</u>		
шт	Слойка с повидлом	Калорийность-38 Белки-2 Углеводы-8
Итого за Обед		Калорийность-840, Белки-36, Жиры-36, Углеводы-94
Итого за день		Калорийность-1151, Белки-43, Жиры-41, Углеводы-152

Риски



