

(7-10 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), жиры (г), микроэлементы (мг)
Завтрак I		
160/5	Макаронные изделия с тертым сыром	Калорийность-306, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-31
100	Яблоко	Калорийность-29, Белки-1, Углеводы-5
50	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
8	Масло сливочное	Калорийность-60, Жиры-7
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
Итого за Завтрак I		Калорийность-569, Белки-15, Жиры-22, Углеводы-74
Обед		
250	Суп из овощей	Калорийность-69, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-6
180	Плов из филе птицы	Калорийность-259, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-39
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
30	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-68, Белки-3, Углеводы-14
50	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за Обед		Калорийность-555, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-94
Итого за день		Калорийность-1124, Белки-27, Жиры-36, Углеводы-168

Рисин

(11-18 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	кал, белк. (белки), жиры (ж), углеводы (г), витаминизация (вкл. микроэлементы) (вкл)
<u>Завтрак</u>		
160/5	Макаронные изделия с тертым сыром	Калорийность-306, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-31
100	Яблоко	Калорийность-29, Белки-1, Углеводы-5
50	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
8	Масло сливочное	Калорийность-60, Жиры-7
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
40	Пряники	Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30
Итого за Завтрак		Калорийность-715, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-104
<u>Обед</u>		
250	Суп из овощей	Калорийность-69, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-6
180	Плов из филе птицы	Калорийность-259, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-39
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
40	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
50	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
60	Салат из моркови с яблоками с растительным	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6
Итого за Обед		Калорийность-643, Белки-13, Жиры-19, Углеводы-104
Итого за день		Калорийность-1358, Белки-30, Жиры-43, Углеводы-208

Ручка



