

09.11.2022

(7-10 (10 дней))

№ п/п	Наименование блюда	в 100 г (белки, белки 10, углеводов 10, жиров 10)
Завтрак		
100	Плов из филе птицы	Калорийность 270, Белки 4, Жиры 15, Углеводы 38
30	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность 114, Белки 4, Жиры 1, Углеводы 23
200	Чай с сахаром	Калорийность 40, Углеводы 15
100	Яблоко	Калорийность 29, Белки 1, Углеводы 5
Итого за Завтрак		Калорийность 452, Белки 9, Жиры 11, Углеводы 82
Обед		
200/10	Ши из капусты свежей со сметаной	Калорийность 774, Белки 15, Жиры 9, Углеводы 54
45/45	Гуляш	Калорийность 56, Белки 4, Жиры 2, Углеводы 1
150/5	Макаронные изделия твердые с маслом	Калорийность 244, Белки 4, Жиры 8, Углеводы 38
200	Чай с сахаром	Калорийность 40, Углеводы 15
30	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность 44, Белки 1, Углеводы 14
50	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	Калорийность 99, Белки 3, Жиры 1, Углеводы 20
Итого за Обед		Калорийность 801, Белки 31, Жиры 25, Углеводы 142
Итого за день		Калорийность 1 253, Белки 40, Жиры 36, Углеводы 224

Давыдов

(11-18 (10 дней))

№ п/п	Наименование блюда	на 100 гр. (ккал, белки (г), жиры (г), углеводы (г))
Завтрак I		
150	Плов из филе птицы	Калорийность-259, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-29
50	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
100	Яблоко	Калорийность-39, Белки-1, Углеводы-5
50	Салат из капусты белокачанной с растительным маслом	Калорийность-50, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4
Итого за Завтрак I		Калорийность-512, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-86
Обед		
250/10	Щи из капусты свежей со сметаной	Калорийность-438, Белки-19, Жиры-11, Углеводы-67
45/45	Гуляш	Калорийность-16, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-1
150/5	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-244, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-58
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
Итого за Обед		Калорийность-968, Белки-31, Жиры-23, Углеводы-159
Итого за день		Калорийность-1480, Белки-41, Жиры-37, Углеводы-245

Смирнов



