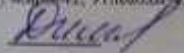


## (11-18 (10 дней))

Выход (г)	Наименование Блюда	вн. белк. (ккал), Белки (г), Жиры (г), Углеводы (г), витаминиз. Доз., микроэлементами (г/л)
<i>Завтрак</i>		
60/30	Тефтели мясные с томатным соусом	Калорийность-189, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-5
150/5	Каша гречневая	Калорийность-177, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-27
50	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
100	Сок	Калорийность-18, Углеводы-4
<i>Итого за Завтрак</i>		Калорийность-358, Белки-22, Жиры-19, Углеводы-74
<i>Обед</i>		
200	Суп-лапша домашняя с курицей	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-9
180	Жаркое по-домашнему (филе птицы)	Калорийность-282, Белки-22, Жиры-12, Углеводы-15
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
50	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
40	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
50	Салат из свеклы	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5
<i>Итого за Обед</i>		Калорийность-681, Белки-32, Жиры-23, Углеводы-82
<i>Итого за день</i>		Калорийность-1 239, Белки-54, Жиры-42, Углеводы-156



**(7-10 (10 дней))**

Валов (г)	Наименование блюда	по белк (г/вал), белки (г), углеводы (г), жиры(г/вал), витаминизирован (да/нет)
<u>Завтрак</u>		
60/30	Тефтели мясные с томатным соусом	Калорийность-189, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-3
150/5	Каша гречневая	Калорийность-177, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-27
50	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-540, Белки-22, Жиры-19, Углеводы-70
<u>Обед</u>		
200	Суп-лапша домашняя с курицей	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-9
180	Жаркое по-домашнему (филе птицы)	Калорийность-282, Белки-22, Жиры-12, Углеводы-15
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
50	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
30	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-68, Белки-3, Углеводы-14
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-596, Белки-31, Жиры-18, Углеводы-73
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1136, Белки-53, Жиры-37, Углеводы-143

*В.И.И.*





