

(7-10 (10 дней))

Виды (г)	Наименование блюда	в. белк. (г/100г), белки (г), углеводы (г), жиры (г/100г), жиры (г/100г)
----------	--------------------	--

Завтрак

45/45	Гуляш	Калорийность-36, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-1
150/5	Пюре картофельное	Калорийность-205, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-27
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
50	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23

Итого за Завтрак Калорийность-415, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-66

Обед

200/10	Свекольник со сметаной	Калорийность-212, Белки-15, Жиры-4, Углеводы-66
60	Котлета Рыбная	Калорийность-238, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-11
150/5	Каша ячневая рассыпчатая	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8
30	Соус томатный	Калорийность-23, Жиры-1, Углеводы-3
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

Итого за Обед Калорийность-791, Белки-37, Жиры-27, Углеводы-157

Итого за день Калорийность-1 206, Белки-49, Жиры-39, Углеводы-223

Директор

(11-18 (10 дней))

Итого (г)	Наименование блюда	т, белк. (мл), белки (г), углеводы (г), жиры (г), минеральные (г)
Завтрак		
45/45	Гуляш	Калорийность-36, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-1
130/5	Пюре картофельное	Калорийность-205, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-27
200	Чай с сахаром	Калорийность-66, Углеводы-15
50	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
60	Салат из моркови с яблоками с растительным маслом	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6
Итого за Завтрак		
Обед		
200/10	Свекольник со сметаной	Калорийность-213, Белки-15, Жиры-4, Углеводы-86
60	Котлета Рыбная	Калорийность-238, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-11
130/5	Каша ячневая рассыпчатая	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8
30	Соус томатный	Калорийность-23, Жиры-1, Углеводы-3
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
60	Салат из капусты белокачанной с растительным маслом	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5
Итого за Обед		
Итого за день		

Риссент



