

(11-18 (10 дней))

| Выход (г) | Наименование блюда | в граммах (или) в порциях (или) в тарелках (или) в стаканах (или) в чайных ложках (или) |
|---------------------------|---|---|
| Завтрак I | | |
| 150/3 | Каши вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" | Калорийность-209, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-29 |
| 50 | Хлеб пшеничный | |
| 50 | обогащенный (для детского питания) | Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23 |
| 200 | Чай с сахаром | Калорийность-66, Углеводы-13 |
| 10 | Масло сливочное | Калорийность-75, Жиры-8 |
| 10 | Сыр порционный | Калорийность-38, Белки-2, Жиры-3 |
| 150 | Йогурт для детского питания | Калорийность-94, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-5 |
| Итого за Завтрак I | | Калорийность-590, Белки-26, Жиры-25, Углеводы-72 |
| Обед | | |
| 250 | Суп картофельный с | Калорийность-112, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-19 |
| 150/5 | Макаронные изделия | Калорийность-244, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-38 |
| 60/30 | Котлеты из мяса цыпленка с томатным соусом | Калорийность-309, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-9 |
| 200 | Компот из сухофруктов | Калорийность-56, Углеводы-14 |
| 40 | Хлеб пшеничный | |
| 40 | обогащенный (для детского питания) | Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18 |
| 50 | Хлеб ржаной обдирный | |
| 50 | обогащенный (для детского питания) | Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20 |
| Итого за Обед | | Калорийность-911, Белки-36, Жиры-37, Углеводы-199 |
| Итого за день | | Калорийность-1 501, Белки-56, Жиры-62, Углеводы-181 |

Догод

11.11.2022г

(7-10 (10 дней))

| Выход (г) | Полноценный выход | к. кал., (белки), Жиры (г), углеводы (г), клетчатка (мл), минеральные (мл) |
|-------------------------|---|---|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 150/5 | Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" | Калорийность-209, Белки-6, Жиры-8, 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 |
| 10 | Масло сливочное | Калорийность-75, Жиры-8 |
| 10 | Сыр порционный | Калорийность-38, Белки-2, Жиры-3 |
| 100 | Йогурт для детского питания | Калорийность-63, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-4 |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-559, Белки-17, Жиры-23, Углеводы-71 |
| <u>Обед</u> | | |
| 250 | Суп картофельный с | Калорийность-112, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-10 |
| 150/5 | Макаронные изделия | Калорийность-244, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-38 |
| 60/30 | Котлеты из мяса цыпленка с томатным соусом | Калорийность-309, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-9 |
| 200 | Компот из сухофруктов | Калорийность-56, Углеводы-14 |
| 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-888, Белки-36, Жиры-36, Углеводы-105 |
| Итого за день | | Калорийность-1447, Белки-53, Жиры-59, Углеводы-176 |





