





(11-18 (10 дней))

Взросл (г)	Наименование блюда	гв, мгв, (жжж), белки (б), углеводы (у), кислоты (к), микроэлементы (мк)
<u>Завтрак</u>		
60/30	Биточки мясные с томатным соусом	Калорийность-443, Белки-28, Жиры-31, Углеводы-12
150/5	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-244, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-38
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
50	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
40	Пряники	Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30
Итого за Завтрак		Калорийность-1 008, Белки-40, Жиры-42, Углеводы-119
<u>Обед</u>		
150	Суп картофельный с крупой	Калорийность-99, Белки-2, Углеводы-21
225	Рыба, запеченная с картофелем	Калорийность-383, Белки-23, Жиры-22, Углеводы-28
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
50	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
40	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
Итого за Обед		Калорийность-715, Белки-31, Жиры-23, Углеводы-99
Итого за день		Калорийность-1 723, Белки-71, Жиры-65, Углеводы-218

Виза



14.11.2022

(7-10 (10 дней))

Время (ч)	Наименование блюда	Эк. кал. (ккал), Белки (г), углеводы (г), жиры (г), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
60/30	Биточки мясные с томатным соусом	Калорийность-441, Белки-28, Жиры-31, Углеводы-12
150/5	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-244, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-38
200/70	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
50	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
<u>Итого за Завтрак</u>		Калорийность-862, Белки-38, Жиры-40, Углеводы-89
<u>Обед</u>		
200	Суп картофельный с крупой	Калорийность-79, Белки-3, Углеводы-16
225	Рыба, запеченная с картофелем	Калорийность-383, Белки-23, Жиры-22, Углеводы-28
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
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
<u>Итого за Обед</u>		Калорийность-692, Белки-32, Жиры-23, Углеводы-94
<u>Итого за день</u>		Калорийность-1 554, Белки-70, Жиры-63, Углеводы-183

Диско