





16.11.2022

№ 10/10/2022

Доп. 2 (17-18) (10 дней)

№ п/п	Наименование блюда	на 100 гр. (ккал), Белки (г), Углеводы (г), Жиры (г), Витамины (мг)
50/50	Рыба, тушеная в томатной овощами	Калорийность-175, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-6
150	Рис пропаренный	Калорийность-218, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-38
50	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
200	Компот из плодов сухих витаминизированный (яблок)	Калорийность-91, Белки-1, Углеводы-26
30	Огурец свежий	Калорийность-4, Углеводы-1
Итого за Завтрак		Калорийность-603, Белки-21, Жиры-15, Углеводы-84
Обед		
250/10	Щи из капусты свежей со сметаной	Калорийность-438, Белки-19, Жиры-11, Углеводы-67
45/45	Филе птицы, тушенное в соусе томатном	Калорийность-182, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-4
150/5	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-244, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-38
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-53, 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
30	Огурец свежий	Калорийность-7, Углеводы-1
Итого за Обед		Калорийность-1 084, Белки-42, Жиры-32, Углеводы-160
Итого за день		Калорийность-1 687, Белки-63, Жиры-47, Углеводы-244

Дини

6
 7
 Карамандина В
 Абулдуллина
 Рахмангулова

16.11.2022

№ 17-10 (10 дней)



№ п/п	Наименование блюда	на 100 г (ккал) Белки (г) Жиры (г) Углеводы (г)
Завтрак		
30-30	Рыба, тушеная в томате с овощами	Калорийность-77, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-4
130	Рис припущенный	Калорийность-214, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-38
30	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-113, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
200	Компот из плодов сухих витаминизированный (яблоко)	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-20
Итого за завтрак		
Обед		
200-30	Щи из капусты свежей со сметаной	Калорийность-334, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-54
45-45	Филе курицы, тушенное в соусе томатном	Калорийность-162, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-4
130-5	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-244, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-38
200-70	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
50	Хлеб рисовой обдирный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-14
30	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
Итого за обед		
Итого за день		

Handwritten signature