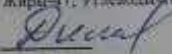


18.11.2022

11-18 (10 дней)

Видовой	на ден. (ккал), Белки (г), Жиры (г), Углеводы (г), витаминизация (мл), минерализация (мл)
250/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной Калорийность-96, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11
150	Ветчина Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-3
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	Бутерброд горячий с сыром Калорийность-164, Белки-5, Жиры-16
Итого за Завтрак	
Обед	
250/10	Рассольник ленинградский со сметаной Калорийность-249, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-43
150	Каша пшеничная Калорийность-76, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-6
40/20	Гуфтели мясные с томатным соусом Калорийность-189, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-5
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
40	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
Итого за Обед	
Итого за день	
Калорийность-767, Белки-29, Жиры-23, Углеводы-108 Калорийность-1247, Белки-41, Жиры-47, Углеводы-266	



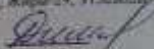




18.11.2022

2. Визит (7-10 (10 дней))

№ п/п	Наименование блюда	вн. веса (г/шт), Белки (г), Жиры (г), Углеводы (г), калорийность (ккал)
<u>Завтрак</u>		
220/10	Борщи с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-96, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-11
150	Яблоко	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-8
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-43, Углеводы-10
50	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
<u>Итого за Завтрак</u>		
	<u>Обед</u>	Калорийность-316, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-54
200/10	Рассольник ленинградский со сметаной	Калорийность-201, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-33
130	Каша пшеничная	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-6
60/30	Тертель мясные с томатным соусом	Калорийность-189, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-1
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-43, Углеводы-10
50	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
50	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-68, Белки-3, Углеводы-14
<u>Итого за Обед</u>		
	<u>Итого за день</u>	Калорийность-690, Белки-17, Жиры-21, Углеводы-96
		Калорийность-1 012, Белки-34, Жиры-20, Углеводы-154





21.11.2022г

Всего 211-18 (10 дней)

№ п/п	Наименование блюда	на 100 гр. (всего) (всего 100, углеводов 100, жиров 100, белков 100)
Завтрак		
100	Макаронные изделия с тертым сыром	Калорийность-200, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-71
100	Яблоко	Калорийность-20, Белки-1, Углеводы-5
50	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20
8	Масло сливочное	Калорийность-60, Жиры-7
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-17
20	Кондитерское изделие	Калорийность-140, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30
Итого за Завтрак		
Обед		
250	Суп из овощей	Калорийность-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-8
180	Плов из филе птицы	Калорийность-230, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-29
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-17
40	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-71, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
50	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-58, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
60	Салат из моркови с яблоками с растительным маслом	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4
Итого за Обед		
Ужин		
Итого за день		

Девин



21.11.2022:

№ 100/2022

Иванов Иван Иванович
 (7-10 (10 дней))

Взвешивание (г)	Наименование блюда	на день (калории), белки (г), жиры (г), углеводы (г), пищевые волокна (г), органические кислоты (г)
<u>Завтрак</u>		
160/3	Макаронные изделия с тертым сыром	Калорийность-306, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-31
100	Яблоко	Калорийность-29, Белки-1, Углеводы-5
50	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
8	Масло сливочное	Калорийность-60, Жиры-7
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
Итого за Завтрак		Калорийность-569, Белки-15, Жиры-22, Углеводы-74
<u>Обед</u>		
250	Суп из овощей	Калорийность-69, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-6
180	Плов из филе птицы	Калорийность-250, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-39
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
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-555, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-94
Итого за день		Калорийность-1124, Белки-27, Жиры-36, Углеводы-168

Иванов





22.11.2022

(7-10 (10 дней))

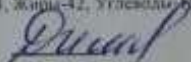
Калории	Наименование блюда	на 100 г продукта Белки 10, Жиры 10, Углеводы 10, Энергетическая ценность 100
<i>Завтрак</i>		
80 (10)	Тертая морковь с томатным соусом	Калорийность-180, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-5
150 (5)	Каша гречневая	Калорийность-177, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-27
50	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
<i>Итого за Завтрак</i>		
<i>Обед</i>		
200	Суп-лапша домашняя с курицей	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-9
180	Жаркое по-домашнему (филе птицы)	Калорийность-202, Белки-22, Жиры-12, Углеводы-15
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
50	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
30	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-68, Белки-3, Углеводы-14
<i>Итого за Обед</i>		
<i>Итого за день</i>		

Рисов

22.11.2022г

(11-18 (10 дней))

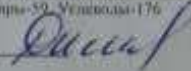
Масса (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), Белки (г), Углеводы (г), Жиры (г) (М.Э. макроэлементы (МЭ))
<u>Завтрак!</u>		
60/30	Тефтели мясные с томатным соусом	Калорийность-189, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-5
150/5	Каша гречневая	Калорийность-177, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-27
50	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
200	Напиток яблочный	Калорийность-18, Углеводы-4
Итого за Завтрак!		Калорийность-558, Белки-22, Жиры-19, Углеводы-74
<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
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
Итого за Обед		Калорийность-681, Белки-32, Жиры-23, Углеводы-82
Итого за день		Калорийность-1 239, Белки-54, Жиры-42, Углеводы-156



25.11.2022

(7-10 (10 дней))

Видов (г)	Наименование блюда	на белк (г), жиры (г), углеводы (г), клетчатка (г), минеральные соли (г)
Завтрак		
150/5	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"	Калорийность-309, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-51
50	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
70	Масло сливочное	Калорийность-75, Жиры-8
70	Сыр порционный	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-1
100	Йогурт для детского питания	Калорийность-61, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-4
Итого за Завтрак		Калорийность-559, Белки-17, Жиры-21, Углеводы-71
Обед		
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-30
Итого за Обед		Калорийность-888, Белки-30, Жиры-36, Углеводы-105
Итого за день		Калорийность-1447, Белки-53, Жиры-59, Углеводы-176







23.11.2022

ЗП в *Беларусь*
(11-18 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	на 100 г (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамин D3, витамин E (мг)
Завтрак		
150/3	Каша овсяная молочная (из пшена и риса) "Дружба"	Калорийность-709, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-70
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
150	Йогурт для детского питания	Калорийность-94, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-5
Итого за Завтрак		Калорийность-190, Белки-30, Жиры-23, Углеводы-72
Обед		
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
40	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
50	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за Обед		Калорийность-911, Белки-36, Жиры-37, Углеводы-109
Итого за день		Калорийность-1501, Белки-66, Жиры-62, Углеводы-181

Смирнов

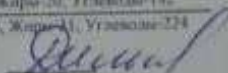
23.11.2022г

(7-10 (10 дней))

№ п/п	Наименование блюда	гр. белк. (ккал), Белки (г), Жиры (г), Углеводы (г), Витамины (мкг), Минеральные вещества (мг)
Завтрак		
100	Плов из филе птицы	Калорийность-239, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-39
50	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-21
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
100	Яблоко	Калорийность-29, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Завтрак		
Обед		
200/10	Щи из капусты свежей со сметаной	Калорийность-354, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-54
45/45	Гуляш	Калорийность-56, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-1
150/5	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-244, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-38
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
50	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		
Итого за день		

Калорийность-801, Белки-31, Жиры-20, Углеводы-162

Калорийность-1322, Белки-40, Жиры-11, Углеводы-224





23.11.2022г.

(11-18 (10 дней))

Всего (г)	Продуктовый состав	Эн. цен. (ккал), Белки (г), Жиры (г), Углеводы (г), витаминны (мг), минералы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Плов из филе птицы	Калорийность-339, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-59
	Хлеб пшеничный	
30	обогащенный (для детского питания)	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-21
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
100	Яблоко	Калорийность-29, Белки-1, Углеводы-8
50	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	Калорийность-50, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4
Итого за Завтрак		Калорийность-512, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-86
<u>Обед</u>		
250/10	Щи из капусты свежей со сметаной	Калорийность-438, Белки-19, Жиры-11, Углеводы-67
45/45	Гуллиш	Калорийность-76, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-1
150/5	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-244, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-38
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
40	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
50	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за Обед		Калорийность-908, Белки-35, Жиры-23, Углеводы-159
Итого за день		Калорийность-1480, Белки-45, Жиры-37, Углеводы-245

Duck

