

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); витаминизация (мг)
<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-8, Жиры-10, Углеводы-19
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

21.11.2022г

Всего 117-18 (10 дней)

№ п/п	Наименование блюда	на день (пяти), всего (10, включая 10%) (количество дней)
<i>Завтрак</i>		
100	Макаронные изделия с тертым сыром	Калорийность-200, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-21
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-40, Жиры-7
200	Чай с сахаром	Калорийность-40, Углеводы-10
20	Кондитерское изделие	Калорийность-140, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30
<i>Итого за Завтрак</i>		
<i>Обед</i>		
250	Суп из овощей	Калорийность-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-8
180	Плов из филе птицы	Калорийность-220, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-20
200	Чай с сахаром	Калорийность-40, Углеводы-10
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-45, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4
<i>Итого за Обед</i>		
<i>Итого за день</i>		

Директор



