

ООО "ИРИС" *Ирис*

28.11.22г.



№ 18 (10 дней)

Выход г/д	Наименование блюда	к. пер. (ккал), белки (г), углеводы (г), жиры (г), микроэлементы (мг)
60/30	Блины 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
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
50	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
20	Пряники	Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30
Итого за Завтрак		Калорийность-1 008, Белки-40, Жиры-42, Углеводы-119
Обед		
250	Суп картофельный с крупой	Калорийность-99, Белки-3, Углеводы-21
225	Рыба, запеченная с картофелем	Калорийность-383, Белки-21, 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

Ирис

28.11.22г.

Лист 2 (10 дней)

Выход (г)		ж. лип. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)
60/30	Биточки жареные с тамаком и сыром	Калорийность-441, Белки-28, Жиры-31, Углеводы-12
150/5	Макаронные изделия отварные с соусом	Калорийность-244, Белки-6, 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
Итого за Завтрак		Калорийность-862, Белки-38, Жиры-40, Углеводы-89
Обед		
200	Суп картофельный с крупой	Калорийность-79, Белки-3, Углеводы-16
225	Рыба, запеченная с картофелем	Калорийность-183, Белки-23, Жиры-22, Углеводы-78
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
Итого за Обед		Калорийность-692, Белки-32, Жиры-23, Углеводы-94
Итого за день		Калорийность-1554, Белки-70, Жиры-63, Углеводы-183

Даша



