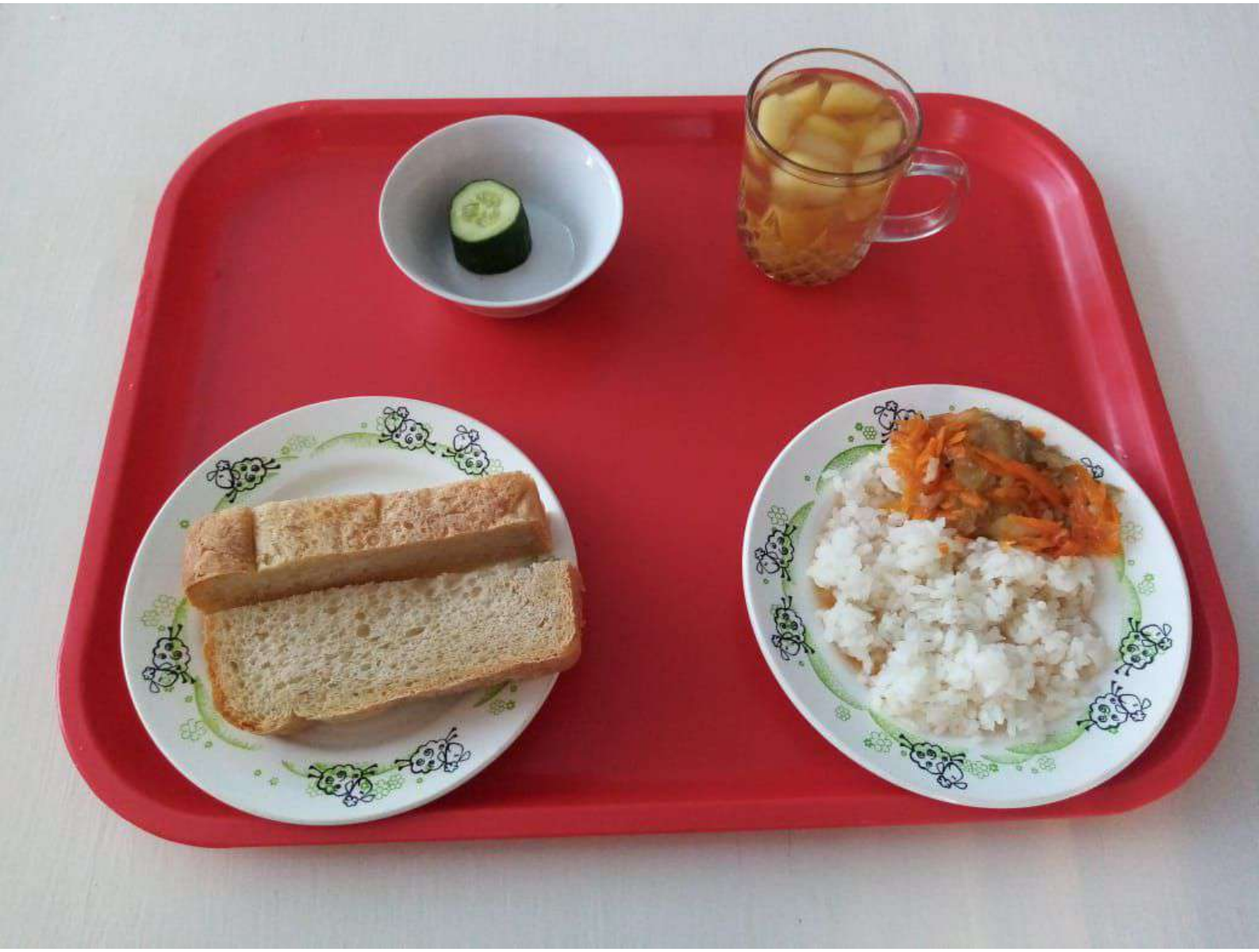

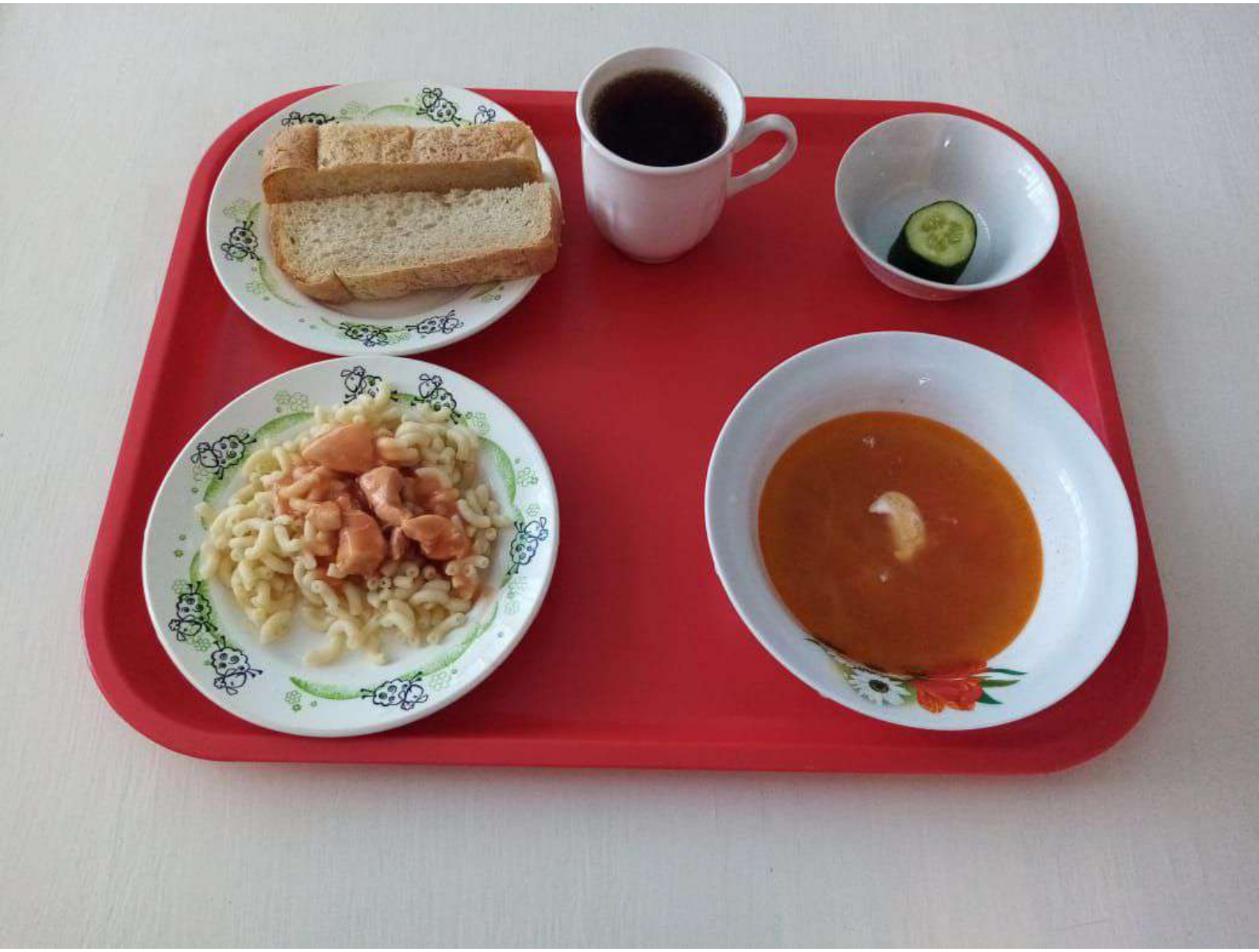

30.11.22г.

(11-18 (10 дней))

Вес порц. (г)	Наименование блюда	Пищ. вещ. (белки), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак1	
50/20	Рыба , тушенная в томате с овощами	Калорийность-175, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-6
150/5	Рис пропаренный	Калорийность-218, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-28
50	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
200	Компот из плодов сухих витаминизированный (яблок)	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-26
30	Огурец свежий	Калорийность-4, Углеводы-1
	Итого за Завтрак1	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-162, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-4
150/5	Макароные изделия отварные с маслом	Калорийность-244, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-38
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
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

10.11.22г.

(7-10 (10 дней))

Вес порц. (г)	Наименование блюда	Пищ. вещ. (белки), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), минеральные вещ. (мг)
	Завтрак	
80/20	Рыба , запеченная в томате с овощами	Калорийность-175, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-6
150/5	Рис припущенный	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-92, Белки-1, Углеводы-20
	Итого за Завтрак	Калорийность-599, Белки-21, Жиры-15, Углеводы-87
	Обед	
200/10	Щи из капусты свежей со сметаной	Калорийность-354, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-54
85/45	Филе птицы, тушенное в соусе томатном	Калорийность-162, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-4
150/5	Макароные изделия отварные с маслом	Калорийность-244, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-38
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
50	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
50	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
	Итого за Обед	Калорийность-993, Белки-38, Жиры-30, Углеводы-146
	Итого за день	Калорийность-1 592, Белки-59, Жиры-45, Углеводы-229