

1.12.22г.

000-7018-2208

Дир.

**(11-18 (10 дней))**

Видов №	наименование	калорийность (ккал), белки (г), углеводы (г), жиры (г), органические кислоты (г)
	Завтрак	
60/5	Запеканка из творога с яблоками и малиной	Калорийность-164, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-13
155/5	Каша манная молочная жидкая	Калорийность-180, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-22
50	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
200/70	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
150	Йогурт для детского питания	Калорийность-94, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-5
	Итого за Завтрак	Калорийность-615, Белки-28, Жиры-22, Углеводы-79
	Обед	
200/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-87, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10
150	Плов из филе птицы	Калорийность-216, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-33
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
200	Компот из плодов сухих витаминизированный (смесь косточковых плодов)	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-26
	Итого за Обед	Калорийность-585, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-107
	Итого за день	Калорийность-1200, Белки-40, Жиры-36, Углеводы-186

Дир.

1.12.22.

7-10 (10 дней)

Видов №	Наименование блюд	мл. жиров (жир), белки (б), углеводы (г), клетчатка (кб), микроэлементы (мг)
60/5	Запеканка из творога со сгущенным молоком	Калорийность-164, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-13
155/5	Каша манная молочная жидкая	Калорийность-180, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-22
50	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
100	Йогурт для детского питания	Калорийность-62, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-4
Итого за Завтрак		Калорийность-584, Белки-25, Жиры-20, Углеводы-78
Обед		
250/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-108, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-12
150	Плов из филе птицы	Калорийность-216, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-33
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-20
Итого за Обед		Калорийность-547, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-93
Итого за день		Калорийность-1131, Белки-37, Жиры-34, Углеводы-171





