

Дир. И. В. Сидорова (11-18 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150/5	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-177, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-27
60/50	Тефтели мясные с томатным соусом	Калорийность-189, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-5
120	Яблоко	Калорийность-34, Белки-1, Углеводы-6
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
70	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-160, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-32
60	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5
Итого за Завтрак		Калорийность-683, Белки-26, Жиры-23, Углеводы-91
<u>Обед</u>		
250/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-108, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-12
170	Плов из филе птицы	Калорийность-245, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-37
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-635, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-113
Итого за день		Калорийность-1318, Белки-40, Жиры-39, Углеводы-204

Д. М. М.

16.02.2023

Мед. 2. 10. 2023
 (7-10 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	кал., пов. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	<u>Завтрак</u>	
200/5	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-235, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-36
60/30	Тефтели мясные с томатным соусом	Калорийность-189, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-5
120	Яблоко	Калорийность-34, Белки-1, Углеводы-6
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
30	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
	Итого за Завтрак	Калорийность-635, Белки-25, Жиры-21, Углеводы-86
	<u>Обед</u>	
200/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-87, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10
200	Плов из филе птицы	Калорийность-288, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-44
200	Компот из сухофруктов	Калорийность-56, Углеводы-14
50	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
30	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
	Итого за Обед	Калорийность-644, Белки-13, Жиры-17, Углеводы-111
	Итого за день	Калорийность-1 279, Белки-38, Жиры-38, Углеводы-197

Девин



