

Сидорова
Др. и Ветеринар (11-18 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200/5	Каша вязкая молочная (из пшени и риса) "Дружба"	Калорийность-276, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-39
10	Масло сливочное	Калорийность-75, Жиры-8
10	Сыр порционный	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-3
150	Йогурт для детского питания	Калорийность-94, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-5
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-660, Белки-22, Жиры-27, Углеводы-83
<u>Обед</u>		
250	Суп картофельный с горохом	Калорийность-112, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-10
150/5	Макаронные изделия отварные	Калорийность-244, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-38
60/30	Котлеты из мяса цыпленка с томатным соусом	Калорийность-309, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-9
200	Компот из сухофруктов	Калорийность-56, Углеводы-14
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
Итого за Обед		Калорийность-911, Белки-36, Жиры-37, Углеводы-109
Итого за день		Калорийность-1571, Белки-58, Жиры-64, Углеводы-192

Дидиш

2023 г. 2 февраля
(7-10 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200/5	Каша вязкая молочная (из пшени и риса) "Дружба"	Калорийность-276, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-39
10	Масло сливочное	Калорийности-75, Жиры-8
10	Сыр порционный	Калорийности-38, Белки-2, Жиры-3
100	Йогурт для детского питания	Калорийности-63, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-4
200/10	Чай с сахаром	Калорийности-63, Углеводы-16
50	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийности-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
Итого за Завтрак		Калорийности-629, Белки-19, Жиры-25, Углеводы-82
<u>Обед</u>		
200	Суп картофельный с горохом	Калорийности-89, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-8
150/5	Макаронные изделия отварные	Калорийности-244, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-38
60/30	Котлеты из мяса цыпленка с томатным соусом	Калорийности-309, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-9
200	Компот из сухофруктов	Калорийности-56, Углеводы-14
30	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийности-68, Белки-3, Углеводы-14
50	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	Калорийности-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за Обед		Калорийности-865, Белки-35, Жиры-35, Углеводы-103
Итого за день		Калорийности-1.494, Белки-54, Жиры-60, Углеводы-185

Девят



