

(11-18 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак I</u>		
50	Винегрет с растительным маслом	Калорийность-45, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5
150/5	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-177, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-27
45/45	Мясо птицы тушенное с овощами	Калорийность-190, Белки-11, Жиры-14
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
50	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
100	Сок	Калорийность-18, Углеводы-4
Итого за Завтрак I		Калорийность-607, Белки-22, Жиры-23, Углеводы-75
<u>Обед</u>		
250	Суп-лапша домашняя с курицей	Калорийность-109, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-11
150/5 180	Жирное повоевание между птицей	Калорийность-177, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-27 Калорийность-282, Белки-22, Жиры-12, Углеводы-15
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
50	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
40	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
Итого за Обед		Калорийность-644, Белки-32, Жиры-20, Углеводы-80
Итого за день		Калорийность-1 251, Белки-54, Жиры-43, Углеводы-155

Дмит

котор...

ООО "ПРЕСТИЖ"

Смирнов
Директор

21.03.2023

(7-10 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
50	Винегрет с растительным маслом	Калорийность-45, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5
150/5	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-177, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-27
45/45	Мясо птицы тушенное с овощами	Калорийность-190, Белки-11, Жиры-14
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-589, Белки-22, Жиры-23, Углеводы-71
<u>Обед</u>		
200	Суп-лапша домашняя с курицей	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-9
180	Жаркое по-домашнему (филе птицы)	Калорийность-282, Белки-22, Жиры-12, Углеводы-15
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-599, Белки-31, Жиры-18, Углеводы-74
Итого за день		Калорийность-1 188, Белки-53, Жиры-41, Углеводы-145

Смирнов

200/10 Чай с сахаром

Калорийность-63, Углеводы-16



