

03.04.2023

Имя *Ольга*
 Фамилия *Иванова* (7-10 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150/5	Макаронные изделия отварные	Калорийность-244, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-38
45/45	Филе птицы, тушенное в соусе томатном	Калорийность-162, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-4
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-583, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-81
<u>Обед</u>		
200	Суп из овощей	Калорийность-55, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5
200	Плов из филе птицы	Калорийность-288, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-44
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
50	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
50	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за Обед		Калорийность-619, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-108
Итого за день		Калорийность-1 202, Белки-34, Жиры-37, Углеводы-189

Ольга

Ветеринар
г.г. В.В. В.В. В.В. В.В.

(11-18 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
20	Огурец свежий	Калорийность-4, Углеводы-1
180/5	Макаронные изделия отварные	Калорийность-291, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-45
45/45	Филе птицы, тушенное в соусе томатном	Калорийность-162, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-4
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-634, Белки-23, Жиры-22, Углеводы-89
<u>Обед</u>		
250	Суп из овощей	Калорийность-69, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-6
180	Плов из филе птицы	Калорийность-259, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-19
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
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-581, Белки-12, Жиры-15, Углеводы-99
Итого за день		Калорийность-1 215, Белки-35, Жиры-37, Углеводы-188

Ветеринар



