

ПРЕСТИЖ
В.В.В.
группа В.В.В. 17

19.01.2023

(7-10 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	к. кал., белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Лапшевник с творогом запеченный	Калорийность-273, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-26
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
100	Яблоко	Калорийность-29, Белки-1, Углеводы-5
50	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
Итого за Завтрак		Калорийность-479, Белки-17, Жиры-13, Углеводы-70
<u>Обед</u>		
200/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-87, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10
170	Плов из филе птицы	Калорийность-245, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-37
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-555, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-95
Итого за день		Калорийность-1 034, Белки-29, Жиры-27, Углеводы-165

В.В.В.

Дуу Р.А. Салбаев

(11-18 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	т. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	---

Завтрак

205	Лепешки с творогом запеченный	Калорийность-280, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-27
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
100	Яблоко	Калорийность-29, Белки-1, Углеводы-5
50	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23

Итого за Завтрак Калорийность-486, Белки-17, Жиры-14, Углеводы-71

Обед

200/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-87, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10
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-614, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-111

Итого за день Калорийность-1 100, Белки-30, Жиры-29, Углеводы-182

Дима



