

1 НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Средняя калорийность
Завт. 7-11			
180	№232 Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 1/180	Калорийность-182, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28	
40	№89 Бутерброд с повидлом(джем) 15/25	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22	
100	№338 Фрукты свежие 1/100	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10	
180	№382 Какао с молоком 1/180	Калорийность-113, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-23	
35	№117 Батон нарезной 1/35	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
Итого за Завт. 7-11		Калорийность-537, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-101	99-76
Обед 7-11			
80	№47 Винегрет овощной 1/80	Калорийность-70, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-15	
250	№104 Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	
5	№488 Сметана 1/5	Калорийность-8, Жиры-1	
200	№197 Жаркое по-домашнему из филе птицы 1/200	Калорийность-358, Белки-47, Жиры-20, Углеводы-38	
200	№496 Напиток из шиповника 1/200	Калорийность-78, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18	
25	№115 Хлеб ржаной 1/25	Калорийность-44, Белки-2, Углеводы-8	
25	№117 Батон нарезной 1/25	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13	
Итого за Обед 7-11		Калорийность-707, Белки-55, Жиры-33, Углеводы-100	99-76
Завт. 11-18			
250	№232 Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 1/250	Калорийность-252, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-37	
30	№89 Бутерброд с повидлом(джем) 15/15	Калорийность-77, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17	
100	№338 Фрукты свежие 1/100	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10	
180	№382 Какао с молоком 1/180	Калорийность-113, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-23	
30	№117 Батон нарезной 1/30	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-15	
Итого за Завт. 11-18		Калорийность-568, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-102	92-00
Обед 11-18			
100	№47 Винегрет овощной 1/100	Калорийность-87, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-12	
250	№104 Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	
5	№488 Сметана 1/5	Калорийность-8, Жиры-1	
230	№197 Жаркое по-домашнему из филе птицы 1/230	Калорийность-411, Белки-54, Жиры-23, Углеводы-44	
200	№496 Напиток из шиповника 1/200	Калорийность-78, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18	
30	№117 Батон нарезной 1/30	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-15	
30	№115 Хлеб ржаной 1/30	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	
Итого за Обед 11-18		Калорийность-798, Белки-63, Жиры-38, Углеводы-107	138-00



Игорь Мосарев ВП