

1 НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завт.7-11</u>			
110	ТТК Блинчики 1/110	Калорийность-186, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-44	
30	№86 Джем (порциями) 1/30	Калорийность-79, Углеводы-2	
150	№227 Каша манная молочная жидкая 1/150	Калорийность-157, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-23	
180	№457 Чай с сахаром 1/180	Калорийность-34, Углеводы-8	
30	№117 Батон нарезной 1/30	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-15	
Итого за Завт.7-11		Калорийность-535, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-92	99-76
<u>Обед 7-11</u>			
60	№54 Икра морковная1/60	Калорийность-57, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-16	
200	№87 Суп картофельный с бобовыми (горох) 1/200	Калорийность-108, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-13	
10	№143 Гренки из пшеничного хлеба 1/10	Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-9	
90	№372 Биточки из птицы 1/90	Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-8	
150	№256 Макароны изделия отварные 1/150	Калорийность-190, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-30	
180	№342 Компот из свежих плодов или ягод 1/180	Калорийность-88, Углеводы-22	
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-759, Белки-30, Жиры-18, Углеводы-119	99-76
<u>Завт.11-18</u>			
110	ТТК Блинчики 1/110	Калорийность-186, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-44	
30	№86 Джем (порциями) 1/30	Калорийность-79, Углеводы-2	
200	№227 Каша манная молочная жидкая 1/200	Калорийность-209, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-31	
200	№457 Чай с сахаром 1/200	Калорийность-38, Углеводы-9	
25	№117 Батон нарезной 1/25	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13	
Итого за Завт.11-18		Калорийность-578, Белки-18, Жиры-18, Углеводы-99	92-00
<u>Обед 11-18</u>			
100	№54 Икра морковная1/100	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-14	
250	№87 Суп картофельный с бобовыми (горох) 1/250	Калорийность-135, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-16	
20	№143 Гренки из пшеничного хлеба 1/20	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	
100	№372 Биточки из птицы 1/100	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9	
150	№256 Макароны изделия отварные 1/150	Калорийность-190, Белки-6, Углеводы-30	
200	№342 Компот из свежих плодов или ягод 1/200(Яблоки)	Калорийность-98, Углеводы-24	
50	№115 Хлеб ржаной 1/50	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	
Итого за Обед 11-18		Калорийность-870, Белки-34, Жиры-22, Углеводы-127	138-00

