



Дата: 11.12.2024 6-10 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак</b>						
Неделя 2 Среда Завтрак	Бедро куриное	90	9,4	18,8	1,28	212,8
	Капуста тушеная	150	2,5	4,6	10,7	94
	Хлеб ржаной/пшеничный	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3
	Кисель+вит С	200	0	0	30,6	118
	Яблоко	1/100	1,1	2,6	0,3	63
	Итого		15,04	26,39	56,44	548,1
<b>Обед</b>						
Неделя 2 Среда Обед	Салат из свежих огурцов	100	1,2	4	2,7	52
	Щи из свежей капусты	250/10	2	4,3	10	88
	Плов с курицей	200	15,2	13	36,2	330
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	30,4	124
	Хлеб ржаной/пшеничный	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6
	Мандарины	100	0,8	0,2	7,1	38
	Итого		23,88	22,28	113,92	752,6
	ВСЕГО		38,92	48,67	170,36	1300,7

Дата: 11.12.2024 11-18

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак</b>						
Неделя 2 Среда Завтрак	Бедро куриное	110	11,3	23,5	1,6	266
	Капуста тушеная	200	5	9,2	21,4	188
	Хлеб ржаной/пшеничный	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3
	Кисель+вит С	200	0	0	30,6	118
	Яблоко	1/100	1,1	2,6	0,3	63
	Итого		19,44	35,69	67,46	695,3
<b>Обед</b>						
Неделя 2 Среда Обед	Салат из свежих огурцов	100	1,2	4	2,7	52
	Щи из свежей капусты	300/10	3	6,45	15	132
	Плов с курицей	250	19	16,25	45,25	345,44
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	30,4	124
	Хлеб ржаной/пшеничный	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6
	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38
	Соль. йодир.					
	Итого		28,68	27,68	127,97	812,04
	Всего		48,12	63,37	195,43	1507,34

