

Неделя: Первая День четверг

Дата 14.12.2023

Сезон Летне - осенний возрастная категория 3-7 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	<b>Завтрак</b>					
215	Омлет натуральный с маслом сливочным	80	8.00	16.50	8.40	182.00
54	Икра свекольная	40	0.88	2.76	6.53	56.22
392	Чай с сахаром	160	0.06	0.02	9.99	40.00
-	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.38	46
-	Хлеб ржаной	20	1.33	0.24	7.10	36.18
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>340</b>	<b>11.79</b>	<b>19.70</b>	<b>41.40</b>	<b>360.40</b>
	<b>Обед</b>					
67	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.74	4.89	8.48	84.75
302	Птица тушенная в соусе с овощами	130\30	17.65	14.58	4.70	221.00
372	Компот из свежих яблок	180	0.27	0.04	16,29	63
-	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.38	46.00
-	Хлеб ржаной	20	1.33	0.24	7.10	36.18
	<b>Итого за обед:</b>	<b>580</b>	<b>22.51</b>	<b>19.93</b>	<b>45.95</b>	<b>450.93</b>
	<b>Полдник:</b>					
239	Оладьи из творога	60	13.9	9.70	22.40	233.00
350	Соус молочный	30	0.58	1.40	0.80	30.40
397	Какао с молоком	180	3,67	3.19	0.49	107.00
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>270</b>	<b>18,15</b>	<b>14.29</b>	<b>23.69</b>	<b>370,4</b>
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>1190</b>	<b>52,45</b>	<b>53.915</b>	<b>111.04</b>	<b>1181,73</b>