

Неделя: Первая День вторник

Дата 21.11.2023

Сезон Летне - осенний возрастная категория 3-7 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	<b>Завтрак</b>					
94	Каша молочная геркулесовая	200	3.20	3.80	26.30	153.00
392	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40
1	Бутерброд: Хлеб пшеничный, масло сливочное	30\10	1.60	5.10	9.80	91.12
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>420</b>	<b>4.86</b>	<b>8.92</b>	<b>46.09</b>	<b>284.12</b>
	<b>2 Завтрак:</b>					
368	Фрукты свежие: Бананы	100	0.40	0.40	0.80	44.00
	<b>Обед</b>					
83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200\20	5.30	4.15	12.60	85.00
336	Капуста тушеная	130	3.13	5.56	14,38	120
256	Котлеты рыбные запеченные в соусе	80	10.64	3.76	7.67	107.00
376	Компот из сухофруктов	180	0.44	0.02	16.44	64.80
-	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>750</b>	<b>22.76</b>	<b>14.31</b>	<b>68.37</b>	<b>502.98</b>
	<b>Полдник:</b>					
449	Печенье	50	1.41	2.01	14.07	142.58
400	Молоко кипяченое	180	5,48	5.45	-	102.00
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>230</b>	<b>6,89</b>	<b>7.46</b>	<b>14.07</b>	<b>244,58</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1400</b>	<b>34,51</b>	<b>30.69</b>	<b>128.53</b>	<b>1031,68</b>

