

Неделя: Первая День четверг

а 21.12.2023

Сезон Летне - осенний возрастная категория 3-7 лет

№	Наименование блюда	Выход,	белки,	жиры,	углево-	ЭЦ,
	Завтрак					
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.75	5.12	18.84	145.20
392	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40
3	Бутерброд: Хлеб пшеничный, масло сливочное	30\10\5	6.68	8.45	19.40	180.00
	Итого за завтрак:	425	12.49	13.59	48.23	365.20
	2 Завтрак:					
368	Фрукты свежие: Бананы	100	0.40	0.40	0.80	44.00
	Обед:					
71	Овощи свежие: Огурцы	40	0.35	0.06	0.82	9.00
58	Борщ из свежей капусты	200	1.82	4.91	12.74	102.50
287	Тефтели из говядины	80	10.91	12.53	11,75	212
355	Соус сметанно - томатный	40	0.70	1.60	0.90	31.40
165	Каша гречневая	135	2.20	2.84	25.78	138.70
376	Комот 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	7.1	36.18
	Итого за обед:	715	19.268	22.38	133.14	640.58
	Полдник:					
235	Пудинг из творога	75	13,9	9.70	22.40	233.00
350	Соус молочный	30	0,583	1.356	0.88	30,45
397	Какао с молоком	180	3,67	3.19	15.82	107
	Итого за полдник:	285	18,153	14.246	39.10	370,45
	Итого за день:	1525	50,313	50.62	221.27	1420,23

