

Неделя: Первая День пятница

а 27.10.2023

Сезон Летне - осенний возрастная категория 3-7 лет

№	Наименование блюда	Выход,	Белки,	Жиры,	Углево-	ЭЦ,
	<b>Завтрак</b>					
213	Яйцо отварное	1 шт	4.60	0.28	63.00	23.00
168	Каша вязкая пшеничная	135	3.72	4.23	21.27	138
395	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91.00
-	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>395</b>	<b>14.02</b>	<b>7.34</b>	<b>115.11</b>	<b>334.18</b>
	<b>2 Завтрак:</b>					
399	Сок фруктовый	<b>200</b>	<b>0.04</b>	<b>0.04</b>	<b>7.75</b>	<b>30.60</b>
	<b>Обед:</b>					
81	Суп картофельный с бобовыми	200	5.49	5.27	16.32	134.75
261	Тефтели рыбные запеченные в соусе	80\30	11.39	5.82	4,0	114
3\3	Картофельное пюре	130	2.67	3.66	17.89	117.00
392	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00
-	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>660</b>	<b>22.46</b>	<b>15.19</b>	<b>64.68</b>	<b>487.93</b>
	<b>Полдник:</b>					
466	Булочка с повидлом	50	0,19	0.12	1.31	7.50
401	Ряженка	180	5,22	4.5	7.56	92
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>230</b>	<b>5,41</b>	<b>4.62</b>	<b>8.87</b>	<b>99,5</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1485</b>	<b>41,93</b>	<b>27.19</b>	<b>196.41</b>	<b>952,21</b>

