

Неделя: Первая День пятница

а 22.12.2023

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> |

