

Неделя: Первая День четверг

Дата 05.10.2023

Сезон Летне - осенний возрастная категория 3-7 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
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
	Итого за завтрак:	340	11.79	19.70	41.40	360.40
	Обед					
67	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.74	4.89	8.48	84.75
302	Птица тушеная 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
	Итого за обед:	580	22.51	19.93	45.95	450.93
	Полдник:					
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
	Итого за полдник:	270	18,15	14.29	23.69	370,4
	Итого за полдник:	1190	52,45	53.915	111.04	1181,73