

Неделя: Первая День пятница

а 13.10.2023

Сезон Летне - осенний возрастная категория 3-7 лет

№	Наименование блюда	Выход,	Белки,	Жиры,	Углево-	ЭЦ,
	Завтрак					
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
	Итого за завтрак:	395	14.02	7.34	115.11	334.18
	2 Завтрак:					
399	Сок фруктовый	200	0.04	0.04	7.75	30.60
	Обед:					
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
	Итого за обед:	660	22.46	15.19	64.68	487.93
	Полдник:					
466	Булочка с повидлом	50	0,19	0.12	1.31	7.50
401	Ряженка	180	5,22	4.5	7.56	92
	Итого за полдник:	230	5,41	4.62	8.87	99,5
	Итого за день:	1485	41,93	27.19	196.41	952,21

