

Неделя: Первая День среда

Дата 13.12.2023

Сезон Летне - осенний возрастная категория 3-7 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	<b>Завтрак</b>					
185	Каша жидкая манная	210	3.18	3.89	26.38	153.00
392	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40
1	Бутерброд: Масло сливочное 72,5% Хлеб пше	10\30	2.45	7.55	14.62	136.00
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>430</b>	<b>5.69</b>	<b>11.46</b>	<b>50.99</b>	<b>329.00</b>
	<b>Обед</b>					
82	Суп картофельный с макаронами	200	2.68	2.84	17.14	104.75
33	Картофельное пюре	130	2.67	3.66	17.89	117.00
261	Тефтели рыбные в соусе	80	11.39	5.82	4,0	114
383	Кисель из повидла	180	0.09	0.07	22.83	92.40
-	Хлеб пшеничный	2020	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>630</b>	<b>19.05</b>	<b>12.37</b>	<b>72.82</b>	<b>485.25</b>
	<b>Полдник:</b>					
466	Сдоба обыкновенная	50	5.26	3.91	32.43	188.00
400	Молоко кипяченое	180	5.48	5.45	-	102.00
	<b>Итого за полдник</b>	<b>230</b>	<b>10,74</b>	<b>9.36</b>	<b>32.43</b>	<b>290.00</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1290</b>	<b>35,48</b>	<b>33.19</b>	<b>156.24</b>	<b>1104,25</b>