

Неделя: Первая День пятница

Дата 15.12.2023

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	Суп молочный рисовый	200	3.18	3.89	26.38	153.00
395	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91
1	Бутерброд:Хлеб пшеничный, масло сливочно	30\10	1.60	5.10	9.80	91.12
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>420</b>	<b>7.63</b>	<b>11.40</b>	<b>50.54</b>	<b>33.12</b>
	<b>2 Завтрак:</b>					
399	Сок фруктовый:	200	0.04	0.04	7.75	30.60
	<b>Обед</b>					
84	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200\20	4.49	2.42	12.53	89.80
43\3	Макаронные изделия отварные	135	4.60	3.27	28.09	150.40
277	Гуляш из отварной говядины	70	7.64	3.91	20,36	147
	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	36.80
	<b>Итого за обед:</b>	<b>845</b>	<b>19.68</b>	<b>10.08</b>	<b>95.20</b>	<b>540.60</b>
	<b>Полдник:</b>					
466	Булочка с повидлом	50	0.19	0.12	1.31	7.50
400	Молоко кипяченое	180	5.48	5.45	-	102.00
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>230</b>	<b>5,67</b>	<b>5.568</b>	<b>1.31</b>	<b>109,5</b>
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>1495</b>	<b>32,98</b>	<b>27.048</b>	<b>147.05</b>	<b>683,22</b>