

Неделя: Первая День четверг

Дата 16.11.2023

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 тушенная 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 |