

Неделя: Первая День понедельник

Дата 23.10.2023

Сезон Летне - осенний возрастная категория 3-7 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	<b>Завтрак</b>					
168	Каша вязкая пшеничная	135	3.72	4.23	21.27	138.00
392	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40
-	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.38	46.00
-	Хлеб ржаной	20	1.33	0.24	7.1	36.18
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>355</b>	<b>6.63</b>	<b>4.67</b>	<b>47.74</b>	<b>260.18</b>
	<b>2 Завтрак:</b>					
399	Сок фруктовый:	200	0.04	0.04	7.75	30.60
	<b>Обед</b>					
33	Овощи свежие:Помидоры	40	0.30	2.40	0.95	26.90
58	Борщ из свежей капусты	200	1.82	4.91	12.74	102.50
321	Картофельное пюре	130	2.67	3.66	17,89	117
282	Биточки из говядины	60	10.70	7.97	9.53	157.40
382	Кисель из сока	180	0.51	0.05	6.22	122.58
-	Хлеб пшеничный	20	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>850</b>	<b>18.549</b>	<b>17.056</b>	<b>70.609</b>	<b>612.26</b>
	<b>Полдник:</b>					
458	Ватрушка с повидлом	75	0.54	8.07	26.19	212.00
394	Чай с молоком	180	2,67	2.34	14.31	89.00
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>255</b>	<b>3,21</b>	<b>10.41</b>	<b>40.50</b>	<b>301</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1460</b>	<b>28,39</b>	<b>32.14</b>	<b>158.85</b>	<b>1173,44</b>

