

Неделя: Первая День четверг

а 26.10.2023

Сезон Летне - осенний возрастная категория 3-7 лет

№	Наименование блюда	Выход,	Белки,	Жиры,	Углево-	ЭЦ,
	<b>Завтрак</b>					
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.75	5.12	18.84	145.20
392	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40
3	Бутерброд: Хлеб пшеничный, масло сливочное	30\10\5	6.68	8.45	19.40	180.00
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>425</b>	<b>12.49</b>	<b>13.59</b>	<b>48.23</b>	<b>365.20</b>
	<b>2 Завтрак:</b>					
368	Фрукты свежие: Бананы	100	0.40	0.40	0.80	44.00
	<b>Обед:</b>					
71	Овощи свежие: Огурцы	40	0.35	0.06	0.82	9.00
58	Борщ из свежей капусты	200	1.82	4.91	12.74	102.50
287	Тефтели из говядины	80	10.91	12.53	11,75	212
355	Соус сметанно - томатный	40	0.70	1.60	0.90	31.40
165	Каша гречневая	135	2.20	2.84	25.78	138.70
376	Комот из сухофруктов	180	0.44	0.02	16.44	64.80
-	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 обед:</b>	<b>715</b>	<b>19.268</b>	<b>22.38</b>	<b>133.14</b>	<b>640.58</b>
	<b>Полдник:</b>					
235	Пудинг из творога	75	13,9	9.70	22.40	233.00
350	Соус молочный	30	0,583	1.356	0.88	30,45
397	Какао с молоком	180	3,67	3.19	15.82	107
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>285</b>	<b>18,153</b>	<b>14.246</b>	<b>39.10</b>	<b>370,45</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1525</b>	<b>50,313</b>	<b>50.62</b>	<b>221.27</b>	<b>1420,23</b>

