

День: четверг
Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

17.04.2023



№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	порции (граммы)	Пищевые вещества (г)			(ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
182	Каша молочная овсяная	200	6,17	7,57	23,27	185
413	Чай с молоком	200	2,6	2,8	10	75
	Хлеб пшеничный	40	3,16	1,32	23,92	115
507	Масло сливочное	6	0,05	5,5	-	49
						424
	2 завтрак					
386	Фрукты по сезону	100	0,4	0,0	9,7	40
	Обед					
65	Свекольник со сметаной	200/10	5,1	9,21	10,22	143
321	Плов с птицей	225	26,7	14,9	26,1	335
	Овощи свежие по сезону	50	0,5	0,7	1,9	15
418	Сок фруктовый	200	1,36	-	29,02	121
	Хлеб ржаной	50	2,34	0,36	19,6	90
						704
	Полдник					
420	Йогурт	200	4,42	5,1	7,42	92
507	Хлебобулочные изделия	50	2,22	3,0	22,86	113
	Ужин					
243	Вареники ленивые со сгущенным молоком	160/15	19,86	8,88	20,41	240
411	Чай с сахаром	200	-	-	9,99	40
507	Печенье	40	2,9	4,7	24,53	152
						445
	ИТОГО:		77,8	74,8	238,9	1805