

18.04.252

Утверждаю

детски

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции (гр)	Пищевые вещества (г)			(ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
182	Каша молочная пшенная	200	6,17	7,57	23,27	185
414	Кофейный напиток на молоке	200	2,85	2,41	14,36	91
	Хлеб пшеничный	40	3,16	1,32	23,92	115
507	Масло сливочное	6	0,05	5,5	-	49
	Сыр	10	2,47	2,88	-	36
						476
	2 завтрак					
386	Фрукты (яблоко, груша)	100	0,4	0,0	9,8	41
	Обед					
87	Суп фасолевый	200	8,2	0,34	17,64	103
294	Печень, тушен в соусе	50/30	15,22	20,04	36,1	263
339	Пюре картофельное	150	3,2	5,4	21,4	146
	Овощи свежие по сезону	50	0,5	0,7	1,9	15
400	Кисель	200	-	-	13,11	52
	Хлеб ржаной	50	2,34	0,36	19,6	90
						669
	Полдник					
419	Молоко кипяченое	190	4,42	5,1	7,42	92
441	Ватрушка с повидлом	60	5,97	7,2	28,86	196
						247
	Ужин					
166	Голубцы ленивые с масл,	200	12,4	9,5	45	238
418	Сок	200	0,6	-	12,12	51
	Хлеб пшеничный	40	3,16	1,32	23,92	115
						445
	ИТОГО:		71,1	69,6	298,4	1878