

Возрастная категория: 7-10лет

27.09.2023

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Энергет.ценно сть (ккал)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак	268/2013	Каша рисовая молочная жидкая	180	275.28	6.65	10.34	38.88
		Бутерброт с повидлом	30/10	147.00	1.20	12.50	7.50
		Кофейный напиток	200	93.37	2.90	2.51	14.78
				515.65	10.75	25.35	61.16
Обед	106	Суп картофельный с рыбной консервой	200/35	167.85	0.58	2.43	1.72
		Гуляш из курицы	100/50	291.17	12.93	10.31	19.93
		Макаронные изделия	150	209.62	5.64	4.79	36.00
		Какао со сгущ. молоком	200	115.40	1.60	1.60	24.70
	14	Хлеб	50	108.50	3.58	0.45	24.85
		Фрукт	150	42.03	0.30		10.47
				934.57	24.63	19.58	117.67
Полдник		Шаньга наливная	60	312.00	4.16	12.32	41.92
	376	Чай с сахаром	200	40.19	0.00	0.00	10.05
				352.19	4.16	12.32	51.97
Ужин	75	Котлета рыбная	90	113.00	13.90	2.10	9.60
		Картофельное пюре	150	237.00	15.00	54.00	23.90
	377	Чай с лимоном	200	41.02	0.05	0.01	10.20
	14	Хлеб пшенич.ржан	50	108.50	3.80	0.45	24.85
				499.52	32.75	56.56	68.55
2 ужин		Кефир	200	30.00	3.00	0.05	3.08
	14	Хлеб пшенич.ржан.	50	108.50	3.80	0.45	24.85
				138.50	6.80	0.50	27.93