

# Понедельник, 4 сентября 2023г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник рецептов	№ технологической	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	8,9	7,9	37,7	264,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,0	0,0	9,7	39,8
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/15	8,8	8,5	20,6	199,6
Итого за прием пищи:			505	17,7	16,4	68,0	503,9
<b>Завтрак II</b>							
		МОЛОКО	200	3,0	3,2	5,9	66,3
		ПЕЧЕНЬЕ	20	0,6	1,3	9,0	51,5
Итого за прием пищи:			220	3,6	4,5	14,9	117,7
<b>Обед</b>							
2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,1
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,6	7,9	28,9	214,9
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,0	9,9	46,5	295,0
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	100	12,7	6,1	11,4	155,5
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0,0	11,2	46,3
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			780	23,2	24,2	107,5	760,9
Всего за день:				44,5	45,1	190,4	1 382,5
Сбалансированность:				1	1	4	