

28 11.2024 (четверг)

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
-----------	--------------------	-----------------	---	-------------------

Завтрак сад

200	Каша пшеничная молочная	208	Калорийность-290, Белки-16 Жиры-1, Углеводы-31	15-50
25	Батон	0	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-00
180	Чай с сахаром	261	Калорийность-34, Углеводы-8	2-00

Итого за Завтрак сад

Калорийность-382, Белки-18, Жиры-1, Углеводы-52

Завтрак 2 сад

100	Яблоки	248	Калорийность-44, Углеводы-10	16-00
-----	--------	-----	------------------------------	-------

Итого за Завтрак 2 сад

Калорийность-44, Углеводы-10

Обед сад

50	Винегрет овощной	8	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4	4-70
200	Рассольник ленинградский	60	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13	9-14
150	Рис припущенный	94	Калорийность-180, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-33	12-60
80	Котлета рыбная Нептун с соусом	528	Калорийность-214, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-27	29-06
180	Чай с сахаром	261	Калорийность-34, Углеводы-8	2-00
25	Хлеб пшеничный	0	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-00
25	Хлеб ржано-пшеничный	0	Калорийность-58, Белки-1, Углеводы-12	2-00

Итого за Обед сад

Калорийность-688, Белки-22, Жиры-23, Углеводы-110

Полдник сад

50	Сырники из творога запеченные с морковью	144	Калорийность-173, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-11	15-50
30	Соус молочный сладкий	238	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4	2-50
200	Чай с сахаром	261	Калорийность-37, Углеводы-9	2-10

Итого за Полдник сад

Калорийность-260, Белки-8, Жиры-17, Углеводы-24

Итого за день

Калорийность-1 355, Белки-48, Жиры-45, Углеводы-196

117-10

Руководитель