



День: 27.10.2023г. ДИЕТА

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
234/2021	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,16	8,48	29,14	221,60
457/2021	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
573/2021	Хлеб "Пшеничный"	30	2,28	0,24	14,76	70,2
63/2021	Бутерброд с сыром (и маслом сливочным)	45	6,90	9,00	10,00	149,00
82/121	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00
Итого:		575	16,9	18,2	73,0	522,8

Обед

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
02/2021	Салат "Витаминный" (из капусты с морковью)	100	1,20	5,10	5,50	73,0
98/2021	Свекольник	200	1,86	3,78	8,26	74,6
356/2021	Печень говяжья "По-строгановски"	90	14,09	8,45	6,26	162,7
256/2021	Макаронные изделия отварные	150	5,55	5,00	29,55	184,5
485/2021	Кисель из сока плодового	200	0,40	0,06	22,20	90,0
573/2021	Хлеб «Пшеничный»	30	2,28	0,24	14,76	70,2
574/2021	Хлеб ржаной	35	3,20	0,60	16,04	82,4
82/2021	Фрукты свежие	60	0,24	0,24	5,88	26
Итого:		865	23,6	23,5	107,88	763
Всего:			40,5	41,7	180,88	1286