

Неделя:Вторая

День:Пятница

Возраст: 7 : с 1,5- 7 лет

№ рецепта	Наименование блюда	выход	калорийность	
			белки	жиры
	ЗАВТРАК			
189	Каша манная молочная вязкая	150	4.40	6.50
263	Чай с сахаром	200	0.00	0.00
	Сыр порционно	10	2.32	2.95
	Хлеб пшеничный	50	3.55	0.50
	Итого за завтрак:	410	10.27	9.95
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК			
	Фрукт(яблоко)	120	0.48	0.48
	Итого за второй завтрак:	120	0.48	0.48
	ОБЕД			
85	Свежий огурец в нарезке	50	0.40	0.10
95	Суп картофельный с рыбой	180	7.09	3.47
5	Рагу овощное из говядины	200	18.70	22.80
62	Компот из сухофруктов	180	0.45	0.00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.92	0.50
	Хлеб пшеничный	10	0.71	0.1
	Итого за обед:	660	30.27	26.97
	ПОЛДНИК			
72	Молоко кипяченое	200	5.8	5
288	Кокроки с яблоками	70	2.5	4.37
	Итого за полдник:	270	8.3	9.37
	Всего за день:	1460	49.32	46.77

Итого: 110,00

ь	
углеводы	э/ц ккал
22.10	165.50
11.98	45.00
0.00	36.40
22	117.36
56.08	364.26
11.76	56.4
11.76	56.4
1.30	7.00
10.91	103.30
18.80	355.00
24.30	99.00
17.88	87.48
4.4	23.47
77.59	675.25
9.6	106
15.6	164
25.2	270
170.63	1365.91