

Оренбургская область - вариант 1

Возрастная категория:от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся:Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 2 Понедельник 26.05.2025					
	Завтрак					
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-11г	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	150	20.8	11.1	9.4	220.9
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	645	32.9	20.2	90.2	674.7
	Итого за день	645	32.9	20.2	90.2	674.7

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	645	32.9	20.2	90.2	674.7
Среднее значение за период	645	32.9	20.2	90.2	674.7