

ежедневное меню

Неделя: первая День среда
Сезон ОСЕННЕЕ-ЗИМНЕЕ

Дата 10.01.2024

		возрастная категория 1,5-3 г				
рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
93	Суп молочный с макаронными изделиями	150	2,58	2,75	8,97	71,20
3/13	Хлеб пшеничный с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5% 200г	25/5	2,59	5,13	15,65	120,89
395	Кофейный напиток с молоком	150	3,15	2,72	0,49	89,00
	Итого за прием	330	8,32	12,10	64,60	281,09
	2-й завтрак:					
368	Яблоко	1 шт	0,40	0,40	0,80	44,00
	Итого за прием	1 шт	0,40	0,40	0,80	44,00
	Обед					
80	Суп картофельный с крупой	150	1,30	2,00	7,30	52,35
306	Фрикадельки из мяса птицы	60	12,55	10,23	10,37	184,60
168	каша гречневая вязкая	110	3,06	2,69	13,35	91,00
336	капуста тушеная	50	1,96	3,71	9,49	79,00
392	чай с сахаром	150	0,04	0,01	0	28
-	Хлеб пшеничный	25	1,32	0,13	9,34	44,88
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35,36
	Итого за прием	565	18,49	13,48	80,84	424,19
	Полдник					
	Булочка "Детская"	50	4,43	5,56	30,3	156,39
400	молоко кипяченое	150	5,48	5,45	0,00	102,00
	Итого за прием	200	9,91	5,58	46,74	258,39
	Итого за день	1195	37,12	35,61	198,95	1098,67

возрастная категория 3-7л				
Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
200	3,44	3,67	11,96	95,00
30/7	2,59	5,13	15,65	120,89
180	3,67	3,19	0,49	107,00
417	9,70	14,07	78,62	322,89
1 шт	0,40	0,40	0,80	44,00
1 шт	0,40	0,40	0,80	44,00
200	2,10	3,36	12,14	87,00
80	14,34	11,70	11,86	211,00
150	4,60	4,04	20,03	136,50
50	3,13	5,56	14,38	120,00
180	0,09	0,03	0,7	87,74
25	1,32	0,13	9,34	44,88
25	1,32	0,24	6,68	35,36
710	24,40	14,95	91,31	585,98
70	8,54	8,07	26,19	156,39
180	5,48	5,45	0,00	102,00
250	14,02	8,10	42,63	258,39
1477	39,54	41,58	7,98	1347,58