

ежедневное меню

Неделя: вторая День пятница
Сезон ОСЕННЕЕ-ЗИМНЕЕ

Дата 19.01.2024

№ рецептур	Наименование блюда	возрастная категория 1,5-3 г				
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
168	Суп молочный с крупой	150	2,58	2,75	8,97	71,20
	Хлеб пшеничный	30/	1,98	7,55	14,62	136
400	кофейный напиток с сахаром	150	5,48	5,45	0,00	102,00
	Итого за прием	330	10,04	15,75	23,59	309,20
	2-й завтрак:					
	яблоко	1шт	0,40	0,40	0,80	44,00
	Итого за прием	1шт	0,40	0,40	0,80	44,00
	Обед					
76(9/2)	рассольник ленинградский	150	1,48	2,62	7,01	51,00
256	Котлеты рыбные любительские	60	8,02	2,82	5,99	81,00
43/3	Макароны отварные со сливочным маслом "Крестьянским"72%	130	4,60	3,27	28,09	150,40
336	капуста тушенная	40	1,96	3,71	9,49	79,00
376	Компот из сухофруктов	150	0,21	0,01	3,4	56,5
-	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,20	14,01	67,32
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,36	10,02	35,36
	Итого за прием	575	14,97	9,72	49,92	370,18
	Полдник					
	булочка фруктовая	50	4,43	6,83	30,3	304,00
392	чай с сахаром	150	0,04	0,01	9,09	28,00
	Итого за прием	200	4,47	5,57	39,39	332,00
	Итого за день	1145	29,48	31,04	112,90	1055,38

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	1,98	0,2	14,01	67,32
180	3,67	3,19	0,49	107,00
417	11,37	16,67	26,58	333,00
1 шт	0,40	0,40	0,80	44,00
1 шт	0,40	0,40	0,80	44,00
200	1,48	2,62	9,35	68,00
80	10,64	3,76	7,67	107,00
150	5,30	3,80	32,40	188,00
50	3,13	5,56	14,38	120,00
180	0,44	0,02	16,44	64,91
25	1,98	0,20	14,01	67,32
20	1,32	0,36	10,02	35,36
705	18,99	12,52	71,87	462,59
60	8,54	8,07	26,19	211,92
180	0,06	0,02	0,00	40,00
230	8,60	8,09	26,19	251,92
1452	39,36	37,68	125,44	1330,00