

## ежедневное меню

Неделя: первая День четверг  
Сезон ОСЕННЕЕ-ЗИМНЕЕ

Дата 19.10.2023

№ рецептур ы	Наименование блюда	возрастная категория 1,5-3 л (ясли)					Выход, г
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	
	<b>Завтрак</b>						
235	Пудинг из творога с соусом сметанным	80/20	13,62	9,68	6,98	229,50	100/30
394	чай с сахаром	150	2,65	2,33	0	77,00	200
-	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,20	14,01	67,32	30
	<b>Итого за прием</b>	<b>275</b>	<b>18,25</b>	<b>12,21</b>	<b>20,99</b>	<b>373,82</b>	<b>380</b>
	<b>2-й завтрак:</b>						
368	сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,10	0,10	11,60	94,00	200
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>0,10</b>	<b>0,10</b>	<b>11,60</b>	<b>94,00</b>	<b>200</b>
	<b>Обед</b>						
63	щи из свежей капусты	150	1,40	2,93	5,09	50,58	200
282	жаркое по домашнему	170	20,80	5,33	18,50	205,00	220
376	Компот из сухофруктов	150	0,37	0,02	13,7	54,1	180
-	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,20	14,01	67,32	25
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35,36	25
	<b>Итого за прием</b>	<b>515</b>	<b>21,77</b>	<b>16,12</b>	<b>53,74</b>	<b>412,36</b>	<b>670</b>
	<b>Полдник</b>						
451	пирожки с капустой	60	4,1	4,5	22,4	147	100
400	молоко кипяченое	150	5,48	5,45	0,00	82,00	180
	<b>Итого за прием</b>	<b>210</b>	<b>23,37</b>	<b>13,30</b>	<b>15,67</b>	<b>231,40</b>	<b>280</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1200</b>	<b>41,47</b>	<b>40,43</b>	<b>109,51</b>	<b>1111,58</b>	<b>1530</b>

возрастная категория 3-7л(сад)

Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
15,14	10,76	7,76	255,00
2,67	2,34	0	89,00
1,98	0,20	14,01	67,32
<b>19,79</b>	<b>4,31</b>	<b>38,47</b>	<b>411,32</b>
4,35	4,80	6,00	87,45
<b>4,35</b>	<b>4,80</b>	<b>6,00</b>	<b>87,45</b>
1,74	4,85	8,50	84,75
27,56	7,47	21,95	265,00
0,44	0,02	16,44	64,91
1,98	0,20	14,01	67,32
1,32	0,24	6,68	35,36
<b>33,04</b>	<b>18,41</b>	<b>64,62</b>	<b>517,34</b>
6,8	7,5	37,3	245
5,48	5,45	0,00	102,00
<b>12,20</b>	<b>10,23</b>	<b>14,99</b>	<b>347,00</b>
<b>69,38</b>	<b>47,40</b>	<b>224,85</b>	<b>1363,11</b>