

ежедневное меню

Неделя: вторая День четверг
Сезон ОСЕННЕЕ-ЗИМНЕЕ

Дата 21.12.2023

		возрастная категория 1,5-3 г				
рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
93	Макароны отварные с сыром "Российским"50%	130/14	5,80	5,48	18,57	136,80
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	0,49	89,00
	Хлеб пшеничный		1,98	0,2	14,01	67,32
		30				
	Итого за прием	330	10,93	8,40	33,07	293,12
	2-й завтрак:					
	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке 200гр	200	4,35	4,80	6,00	87,45
	Итого за прием	200	4,35	4,80	6,00	87,45
	Обед					
86	Суп -лапша домашняя	150	1,40	2,06	8,35	58,50
304	плов из мяса птицы	160	15,12	12,78	26,76	304,00
392	чай с сахаром	150	0,04	0,01	9,09	28
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,32
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,36	10,02	53,03
	Итого за прием	510	19,86	15,41	68,23	510,85
	Полдник					
235	ватрушкас повидлом	55	7,23	6,83	22,2	179,4
400	молоко кипяченое	150	4,35	4,80	6,00	77,45
	Итого за прием	250	13,66	9,69	16,07	257,50
	Итого за день	1290	44,85	33,90	127,17	1106,55

возрастная категория 3-7л				
Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
134/16	7,25	6,85	23,21	183,50
180	3,67	3,19	0,49	107,00
30	1,98	0,2	14,01	67,32
360	12,82	10,24	37,71	357,82
200	0,40	0,40	9,80	45,08
200	0,40	0,40	9,80	45,08
200	1,86	2,75	11,13	78,00
210	20,30	17,00	35,69	377,00
180	0,04	0,02	0	40
30	1,98	0,2	14,01	67,32
25	1,32	0,36	10,02	35,36
645	25,50	20,33	70,85	597,68
80	15,14	10,76	7,76	255
180	0,04	0,02	0,00	40,00
240	15,18	10,78	7,76	295,00
1465	57,85	46,15	122,32	1337,95