

ежедневное меню

неделя: первая День понедельник

Дата 22.01.2024

Сезон ОСЕННЕЕ-ЗИМНЕЕ

№ реце птур	Наименование блюда	возрастная категория 1,5-3 г					возраст	
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Выход, г	Белки, г
	Завтрак							
205	Макароны отварные с овощами	120	7,30	6,48	33,20	211,00	150	7,30
396/1	Какао со сгущенным	150	0,09	0,03	22,08	87,74	180	0,09
-	Хлеб пшеничный	30	1,32	0,20	14,01	67,32	30	1,98
	Итого за прием	300	8,13	9,65	59,69	362,76	360	9,84
	2-й завтрак:							
368	Яблоко	1 шт	0,20	0,20	0,40	44,00	1 шт	0,40
	Итого за прием	1 шт	0,20	0,20	0,40	44,00	1 шт	0,40
	Обед							
63	Борщ с фасолью и картофелем	150	3,19	3,00	11,89	88,50	200	4,25
282	Биточки из мяса говядины	60	9,32	7,07	8,53	139,00	80	12,44
18/3	Рагу из овощей	130	1,56	2,46	8,99	64,70	150	2,34
376	Компот из сухофруктов	150	0,06	0,01	3,4	26,6	180	0,44
-	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,20	14,01	67,32	30	1,98
-	Хлеб ржаной	25	1,32	0,24	6,68	35,36	25	1,32
	Итого за прием	540	21,77	17,34	67,59	421,48	665	23,63
	Полдник							
237	Запеканка из творога со сметанным соусом	80/20	15,14	3,91	32,43	229,5	100/30	13,62
394	чай с молоком	150	2,65	2,33	0,00	122,58	180	5,18
	Итого за прием	250	8,16	6,25	32,43	306,50	310	11,31
	Итого за день	1190	42,77	40,43	179,48	1134,74	1435	49,13

ная категория 3-7л		
Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
6,48	33,20	211,00
0,03	22,08	87,74
0,20	14,01	67,32
13,66	61,00	366,06
0,40	0,40	44,00
0,40	0,40	44,00
4,00	15,85	118,00
9,27	11,08	183,00
3,69	13,49	97,00
0,1	3,4	64,91
0,20	14,01	67,32
0,24	6,68	56,50
18,91	83,99	586,73
9,68	6,98	255,00
5,35	8,12	89,00
9,91	45,95	344,00
47,28	196,95	1340,79