

ежедневное меню

Неделя: первая День пятница
Сезон ОСЕННЕЕ-ЗИМНЕЕ

Дата 26.01.2024

№ рецептур	Наименование блюда	возрастная категория 1,5-3 г				
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
215	Омлет натуральный	70	6,82	9,20	1,22	114,60
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,2	14,01	67,32
394	чай с молоком	150	2,65	2,33	0,00	77,00
	Итого за прием	245	11,45	7,33	51,74	258,92
	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 с клецками	150	2,12	3,06	8,70	70,95
256	Котлеты рыбные любительские	70	9,36	3,29	6,99	94,50
165	каша крупяная (пшеничная)	130	5,27	4,04	33,03	190,00
392	чай с сахаром	150	0,04	0,01	0	28
-	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,20	14,01	67,32
-	Хлеб ржаной	25	1,32	0,24	6,68	35,36
	Итого за прием	550	20,09	18,92	55,98	486,13
	Полдник					
	пряники	50	3,7	8,7	33,1	216,5
396	Кофейный напиток с сахаром	150	0,08	0,03	18,40	73,11
	Итого за прием	200	9,91	4,66	66,33	289,60
	Итого за день	1195	37,12	35,71	177,04	1078,65

возрастная категория 3-7л				
Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
80	7,81	10,52	1,39	131,00
30	2,59	5,13	15,65	120,89
180	3,48	3,13	20,61	89,00
290	13,27	13,85	36,01	287,32
1 шт	0,40	0,40	0,80	44,00
1 шт	0,40	0,40	0,80	44,00
200	2,84	3,36	12,14	87,00
80	10,64	11,70	11,86	211,00
150	6,58	4,04	20,03	136,50
180	0,06	0,03	0,7	87,74
25	1,98	0,13	9,34	44,88
25	1,32	0,24	6,68	35,36
660	23,42	19,61	61,53	441,88
70	6,13	4,56	37,83	216,5
180	0,09	0,03	22,08	91,00
230	6,22	4,99	69,71	307,50
1300	43,31	38,76	199,27	1080,70