

ежедневное меню

Неделя: вторая День понедельник
Сезон ОСЕННЕЕ-ЗИМНЕЕ

Дата 29.01.2024

№ рецептур ы	Наименование блюда	возрастная категория 1,5-3 г					Выход, г
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	
	Завтрак						
213	Каша гречневая вязкая	125	5,08	4,60	0,28	63,00	150
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	9,09	28	180
-	Хлеб пшеничный со сливочным маслом "Крестьянским" 72,5%	30/5	2,59	5,13	15,65	120,89	30/70
	Итого за прием	310	8,37	9,86	25,20	225,93	335
	2-й завтрак:						
	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке 200гр	200	0,40	0,40	9,80	47,00	200
	Итого за прием	200	0,40	0,40	9,80	47,00	200
	Обед						
81	Суп картофельный с бабовыми	150	3,19	3,00	11,89	88,50	200
287	тефтели из говядины	60	4,44	3,12	4,40	66,50	80
18/3	Рагу из овощей	100	1,56	2,46	8,99	64,70	150
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	30
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35,36	25
	Итого за прием	505	12,86	10,74	54,85	376,48	660
	Полдник						
237	Запеканка из творога со сметанным соусом	80/20	15,14	3,91	32,43	229,5	100/30
394	кофейный напиток с молоком	150	2,65	2,33	0,00	77,00	180
	Итого за прием	250	17,79	8,68	34,49	306,50	310
	Итого за день	1285	37,66	28,75	136,44	1014,41	1507

возрастная категория 3-7л			
Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
5,08	4,60	0,28	63,00
0,04	0,01	9,09	28,00
2,45	7,55	14,62	136,00
9,29	8,93	38,58	284,43
0,90	0,90	18,18	76,00
0,90	0,90	18,18	76,00
4,30	4,00	15,85	118,00
5,45	6,30	5,77	106,00
2,34	3,69	13,49	97,00
0,44	0,2	16,44	64,91
1,98	0,20	14,01	67,32
1,32	0,24	6,68	35,36
15,83	13,93	63,95	488,59
13,62	9,68	6,98	255,00
5,18	5,34	8,12	89,00
18,80	9,11	36,49	344,00
44,82	36,78	145,02	1193,02