

# ежедневное меню

Неделя: первая День пятница  
Сезон ОСЕННЕЕ-ЗИМНЕЕ

Дата 06.10.2023

№ рецептур	Наименование блюда	возрастная категория 1,5-3 г				
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за прием</b>	<b>245</b>	<b>11,45</b>	<b>7,33</b>	<b>51,74</b>	<b>258,92</b>
	<b>2-й завтрак:</b>					
368	Яблоко	1 шт	0,40	0,40	0,80	44,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>1 шт</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>0,80</b>	<b>44,00</b>
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого за прием</b>	<b>550</b>	<b>20,09</b>	<b>18,92</b>	<b>55,98</b>	<b>486,13</b>
	<b>Полдник</b>					
	пряники	50	3,7	8,7	33,1	216,5
396	Кофейный напиток с сахаром	150	0,08	0,03	18,40	73,11
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>9,91</b>	<b>4,66</b>	<b>66,33</b>	<b>289,60</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1195</b>	<b>37,12</b>	<b>35,71</b>	<b>177,04</b>	<b>1078,65</b>

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
<b>290</b>	<b>13,27</b>	<b>13,85</b>	<b>36,01</b>	<b>287,32</b>
1 шт	0,40	0,40	0,80	44,00
<b>1 шт</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>0,80</b>	<b>44,00</b>
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
<b>660</b>	<b>23,42</b>	<b>19,61</b>	<b>61,53</b>	<b>441,88</b>
70	6,13	4,56	37,83	216,5
180	0,09	0,03	22,08	91,00
<b>230</b>	<b>6,22</b>	<b>4,99</b>	<b>69,71</b>	<b>307,50</b>
<b>1300</b>	<b>43,31</b>	<b>38,76</b>	<b>199,27</b>	<b>1080,70</b>