

ежедневное меню

Неделя: вторая День вторник
Сезон ОСЕННЕЕ-ЗИМНЕЕ

Дата 07.11.2023

| № рецептуры | Наименование блюда | возрастная категория 1,5-3 г | | | | | Выход, г |
|-------------|---|------------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|
| | | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, 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 |