

## ежедневное меню

Неделя: вторая День среда  
Сезон ОСЕННЕЕ-ЗИМНЕЕ

Дата 08.11.2023

		возрастная категория 1,5-3 г				
рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	<b>Завтрак</b>					
213	яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00
71	огурцы, помидоры свежие	60	0,66	0,12	0,18	14,04
3/13	Хлеб пшеничный с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5% 200г	30/5	2,59	5,13	15,65	120,89
395	чай с сахаром	150	3,15	2,72	0,49	89,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>285</b>	<b>8,37</b>	<b>9,86</b>	<b>25,20</b>	<b>225,93</b>
	<b>Обед</b>					
86	Суп картофельный с макаронными из	150	1,61	1,70	10,28	62,85
255	котлеты рыбные запеченные	60	8,02	2,82	5,99	81,00
3/3	картофельное пюре	130	2,07	3,66	17,89	117,20
379	кисель из сухофруктов	150	0,74	0,04	21,45	86,25
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,32
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35,36
	<b>Итого за прием</b>	<b>540</b>	<b>17,32</b>	<b>9,96</b>	<b>77,91</b>	<b>449,98</b>
	<b>Полдник</b>					
	пряники	50	3,7	8,7	33,1	216,5
400	молоко кипяченое	150	4,35	4,80	6,00	77,45
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>8,05</b>	<b>13,50</b>	<b>39,10</b>	<b>293,95</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1026</b>	<b>33,74</b>	<b>33,32</b>	<b>142,21</b>	<b>969,86</b>

возрастная категория 3-7л				
Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
40	5,08	4,60	0,28	63,00
80	0,88	0,16	0,24	16,16
30/7	1,98	0,2	14,01	67,32
180	3,67	3,19	0,49	107,00
<b>337</b>	<b>11,61</b>	<b>8,15</b>	<b>15,02</b>	<b>237,48</b>
200	1,98	0,20	14,01	67,32
80	10,64	3,76	7,67	107,00
150	30,80	4,22	20,64	135,00
180	0,89	0,05	25,74	103,5
30	1,98	0,2	14,01	67,32
25	1,32	0,24	6,68	35,36
<b>665</b>	<b>11,27</b>	<b>13,77</b>	<b>24,40</b>	<b>515,93</b>
70	3,7	8,07	33,1	216,5
180	2,71	2,59	12,02	80,61
<b>250</b>	<b>6,41</b>	<b>11,29</b>	<b>34,12</b>	<b>297,11</b>
<b>1282</b>	<b>26,13</b>	<b>24,06</b>	<b>82,82</b>	<b>1056,20</b>