

ежедневное меню

Неделя: вторая День вторник
Сезон ОСЕННЕЕ-ЗИМНЕЕ

Дата 10.10.2023

№ рецептур	Наименование блюда	возрастная категория 1,5-3 г				
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
188	Каша молочная крупяная(манная)	150	3,98	3,81	20,64	70,24
	Хлеб пшеничный	30/	1,98	0,2	14,01	67,32
397	какао с молоком	150	3,15	2,72	0,49	89,00
	Итого за прием	330	9,11	6,73	35,14	226,56
	2-й завтрак:					
	яблоко	1шт	0,40	0,40	0,80	44,00
	Итого за прием	1шт	0,40	0,40	0,80	44,00
	Обед					
57	Борщ с капустой и картофелем	150	1,30	3,25	7,71	61,00
291	запеканка картофельная с мясом	170	10,10	9,10	18,20	197,08
54	икра свекольная	40	0,88	1,84	4,35	37,48
392	чай с сахаром	150	0,06	0,01	3,4	26,6
-	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,20	14,01	67,32
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35,36
	Итого за прием	545	15,64	14,64	54,35	424,84
	Полдник					
458	печенье	55	7,23	6,83	22,2	216,5
400	молоко кипяченое	150	5,48	5,45	0,00	28,00
	Итого за прием	205	12,71	12,28	22,20	281,40
	Итого за день	1145	37,86	34,05	112,49	976,80

возрастная категория 3-7л				
Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
200	5,31	5,09	27,51	93,65
30	1,98	0,2	14,01	67,32
180	3,67	3,19	0,49	107,00
410	10,96	8,48	42,01	267,97
1 шт	0,40	0,40	0,80	44,00
1 шт	0,40	0,40	0,80	44,00
200	1,73	4,33	10,28	81,00
200	10,10	9,10	18,20	197,08
50	2,23	4,60	10,88	93,70
180	0,25	0,01	16,63	64,63
30	1,98	0,20	14,01	67,32
20	1,32	0,24	6,68	35,36
680	17,61	18,48	76,68	539,07
70	8,54	8,7	26,19	212
180	5,48	5,45	0,00	102,00
250	14,02	13,52	26,19	314,00
1420	42,99	40,88	145,68	1165,04