

## ежедневное меню

Неделя: вторая День вторник  
Сезон ОСЕННЕЕ-ЗИМНЕЕ

Дата 16.01.2024

| № рецептур | Наименование блюда             | возрастная категория 1,5-3 г |              |              |               |               |
|------------|--------------------------------|------------------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
|            |                                | Выход, г                     | Белки, г     | Жиры, г      | Углево-ды, г  | ЭЦ, ккал      |
|            | <b>Завтрак</b>                 |                              |              |              |               |               |
| 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         |
|            | <b>Итого за прием</b>          | <b>330</b>                   | <b>9,11</b>  | <b>6,73</b>  | <b>35,14</b>  | <b>226,56</b> |
|            | <b>2-й завтрак:</b>            |                              |              |              |               |               |
|            | яблоко                         | 1шт                          | 0,40         | 0,40         | 0,80          | 44,00         |
|            | <b>Итого за прием</b>          | 1шт                          | <b>0,40</b>  | <b>0,40</b>  | <b>0,80</b>   | <b>44,00</b>  |
|            | <b>Обед</b>                    |                              |              |              |               |               |
| 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         |
|            | <b>Итого за прием</b>          | <b>545</b>                   | <b>15,64</b> | <b>14,64</b> | <b>54,35</b>  | <b>424,84</b> |
|            | <b>Полдник</b>                 |                              |              |              |               |               |
| 458        | печенье                        | 55                           | 7,23         | 6,83         | 22,2          | 216,5         |
| 400        | молоко кипяченое               | 150                          | 5,48         | 5,45         | 0,00          | 28,00         |
|            | <b>Итого за прием</b>          | <b>205</b>                   | <b>12,71</b> | <b>12,28</b> | <b>22,20</b>  | <b>281,40</b> |
|            | <b>Итого за день</b>           | <b>1145</b>                  | <b>37,86</b> | <b>34,05</b> | <b>112,49</b> | <b>976,80</b> |

| возрастная категория 3-7л |              |              |                  |                |
|---------------------------|--------------|--------------|------------------|----------------|
| Выход, г                  | Белки, г     | Жиры, г      | Углево-<br>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         |
| <b>410</b>                | <b>10,96</b> | <b>8,48</b>  | <b>42,01</b>     | <b>267,97</b>  |
|                           |              |              |                  |                |
| 1 шт                      | 0,40         | 0,40         | 0,80             | 44,00          |
| 1 шт                      | <b>0,40</b>  | <b>0,40</b>  | 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          |
| <b>680</b>                | <b>17,61</b> | <b>18,48</b> | <b>76,68</b>     | <b>539,07</b>  |
|                           |              |              |                  |                |
| 70                        | 8,54         | 8,7          | 26,19            | 212            |
| 180                       | 5,48         | 5,45         | 0,00             | 102,00         |
| <b>250</b>                | <b>14,02</b> | <b>13,52</b> | <b>26,19</b>     | <b>314,00</b>  |
| <b>1420</b>               | <b>42,99</b> | <b>40,88</b> | <b>145,68</b>    | <b>1165,04</b> |