

## ежедневное меню

Неделя: вторая День вторник  
Сезон ОСЕННЕЕ-ЗИМНЕЕ

Дата 30.01.2024

№ 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- 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>