

# ежедневное меню

Неделя: первая день Вторник

Дата 19.03.2024

Сезон ОСЕННЕЕ-ЗИМНЕЕ возрастная категория 3-7 лет

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	<b>Завтрак</b>					
168	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,31	5,09	27,51	93,65
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,59	54
7	Сыр Российский твердый порциями	15	3,48	4,43	0	54
	<b>Итого за прием</b>	<b>425</b>	<b>13,62</b>	<b>12,29</b>	<b>52,46</b>	<b>292,65</b>
	<b>2-й завтрак:</b>					
399	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200,00	0,90	0,00	18,18	76,00
	<b>Обед</b>					
67	Щи из свежей капусты	200,00	1,74	4,89	8,48	84,75
277	Гуляш из отварного мяса	80/80	20,63	16,30	5,24	250,00
165	Каша рассыпчатая гречка	155,00	3,75	3,14	20,36	125,00
376	Компот из сухофруктов	180,00	0,44	0,02	16,44	64,80
	Хлеб пшеничный	30,00	1,98	0,36	10,59	54,00
-	Хлеб ржаной	25,00	1,32	0,24	7,06	36,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>590,00</b>	<b>29,86</b>	<b>24,95</b>	<b>68,17</b>	<b>614,55</b>
	<b>Полдник</b>					
449	Коврижка с повидлом	105,00	9,05	2,39	42,55	330,00
394	Чай с молоком	180,00	2,67	2,34	0,00	89,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>285,00</b>	<b>11,72</b>	<b>4,73</b>	<b>42,55</b>	<b>419,00</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1500,00</b>	<b>56,10</b>	<b>41,97</b>	<b>181,36</b>	<b>1402,20</b>