

ежедневное меню

Неделя: первая день Вторник

Дата 07.11.2023

Сезон ОСЕННЕЕ-ЗИМНЕЕ возрастная категория 3-7 лет

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал |
|-------------|---|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| | Завтрак | | | | | |
| 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 |
| | Итого за прием | 425 | 13,62 | 12,29 | 52,46 | 292,65 |
| | 2-й завтрак: | | | | | |
| 399 | Сок фруктовый в индивидуальной упаковке | 200,00 | 0,90 | 0,00 | 18,18 | 76,00 |
| | Обед | | | | | |
| 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 |
| | Итого за прием | 590,00 | 29,86 | 24,95 | 68,17 | 614,55 |
| | Полдник | | | | | |
| 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 |
| | Итого за прием | 285,00 | 11,72 | 4,73 | 42,55 | 419,00 |
| | Итого за день | 1500,00 | 56,10 | 41,97 | 181,36 | 1402,20 |