

ежедневное меню

Неделя: первая день Вторник

Дата 19.12.2023

Сезон ОСЕННЕЕ-ЗИМНЕЕ возрастная категория 3-7 лет

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, 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