

ежедневное меню

Неделя: первая день Вторник

Дата 16.04.2024

Сезон ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ возрастная категория 1,5-3

№ рецептур ы	года Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
168	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	3,98	3,81	20,64	70,27
395	Кофейный напиток с молоком	160	2,34	2	10,63	70
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,59	54
7	Сыр Российский твердый порциями	10	2,32	2,95	0	36
	Итого за прием	350	10,62	9,12	41,86	230,27
	2-й завтрак:					
399	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200,00	0,75	0,00	0,30	64,00
	Обед					
67	Щи из свежей капусты	150,00	1,04	2,93	5,09	50,58
277	Гуляш из отварного мяса	60/60	15,42	12,41	3,96	189,00
165	Каша рассыпчатая гречка	135,00	3,00	2,51	16,29	100,00
376	Компот из сухофруктов	150,00	0,37	0,02	13,70	54,00
	Хлеб пшеничный	30,00	1,98	0,36	10,59	54,00
	Итого за прием	585,00	21,81	18,23	49,63	447,58
	Полдник					
449	Коврижка с повидлом	65,00	5,18	1,26	26,66	190,00
394	Чай с молоком	160,00	2,65	2,33	0,00	77,00
	Итого за прием	225,00	7,83	3,59	26,66	267,00
	Итого за день	1360,00	41,01	30,94	118,45	1008,85