

# ежедневное меню

Неделя: первая день Вторник

Дата 19.12.2023

Сезон ОСЕННЕЕ-ЗИМНЕЕ возрастная категория 1,5-3 года

№ 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	150	3,98	3,81	20,64	70,27
395	Кофейный напиток с молоком	150	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
	<b>Итого за прием</b>	<b>340</b>	<b>10,62</b>	<b>9,12</b>	<b>41,86</b>	<b>230,27</b>
	<b>2-й завтрак:</b>					
399	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	150,00	0,75	0,00	0,30	64,00
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого за прием</b>	<b>585,00</b>	<b>21,81</b>	<b>18,23</b>	<b>49,63</b>	<b>447,58</b>
	<b>Полдник</b>					
449	Коврижка с повидлом	65,00	5,18	1,26	26,66	190,00
394	Чай с молоком	150,00	2,65	2,33	0,00	77,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>215,00</b>	<b>7,83</b>	<b>3,59</b>	<b>26,66</b>	<b>267,00</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1290,00</b>	<b>41,01</b>	<b>30,94</b>	<b>118,45</b>	<b>1008,85</b>