

ежедневное меню

Неделя: первая день Понедельник

Дата 22.01.2023

Сезон ОСЕННЕЕ-ЗИМНЕЕ возрастная категория 3-7 лет

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
213	Яйцо варенное	40	5,08	4,60	0,28	63,00
204	Макароны отварные	150	5,68	4,36	27,25	171
54,00	Икра свекольная	60	1,35	2,76	6,53	56,22
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	0	40
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,59	54
	Итого за прием	460	14,15	12,10	47,29	384,22
	2-й завтрак:					
368	Фрукты	1шт	10,00	10,00	20,00	11,00
	Обед					
80	Суп картофельный с рисом	200,00	1,68	2,69	9,71	69,80
247	Котлеты рыбные Любительские	80,00	9,36	3,29	6,99	94,50
321	Картофельное пюре	150,00	3,08	4,22	20,64	135,00
382	Кисель из натурального сока	180,00	0,51	0,05	6,22	122,58
	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	665,00	17,93	10,85	61,21	511,88
	Полдник					
466	Булочка кондитерская ассорти	50,00	0,19	0,12	1,31	7,50
401	Кефир 2,5% мдж	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00
	Итого за прием	230,00	5,41	4,62	8,87	99,50
	Итого за день	1395,00	47,49	37,57	137,36	1006,60