

ежедневное меню

Неделя: первая день Понедельник

Дата 01.04.2024

Сезон ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ возрастная категория 1,5-3

№ рецептуры	года 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	130	4,73	3,63	22,7	142,5
54	Икра свекольная	40	0,88	1,84	4,35	37,48
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	0	28
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,59	54
	Итого за прием	390	12,71	10,44	37,92	324,98
	2-й завтрак:					
368	Фрукты	1шт	10,00	10,00	20,00	11,00
	Обед					
80	Суп картофельный с рисом	150,00	1,26	2,02	7,28	52,35
255	Биточки рыбные запеченные	70,00	9,36	3,29	6,99	94,5
137	Рагу из овощей	120,00	2,03	3,2	11,69	77,6
382	Кисель из натурального сока	150,00	0,43	0,05	5,18	92,70
	Хлеб пшеничный	30,00	1,98	0,36	10,59	54,00
	Итого за прием	520,00	15,055	8,911	41,73	371,15
	Полдник					
466	Булочка кондитерская ассорти	30,00	0,19	0,12	1,31	7,50
401	Кефир 2,5% мдж	160,00	4,35	3,75	6,30	67,00
	Итого за прием	190,00	4,54	3,87	7,61	74,50
	Итого за день	1100,00	42,305	33,22	107,3	781,63