

## ежедневное меню

Неделя: первая день Понедельник

Дата 22.01.2023

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>					
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
	<b>Итого за прием</b>	<b>390</b>	<b>12,71</b>	<b>10,44</b>	<b>37,92</b>	<b>324,98</b>
	<b>2-й завтрак:</b>					
368	Фрукты	1шт	10,00	10,00	20,00	11,00
	<b>Обед</b>					
80	Суп картофельный с рисом	150,00	1,26	2,02	7,28	52,35
247	Котлеты рыбные Любительские	60,00	8,02	2,82	5,99	81,00
321	Картофельное пюре	120,00	2,67	3,66	17,89	117,00
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
	<b>Итого за прием</b>	<b>510,00</b>	<b>14,36</b>	<b>8,90</b>	<b>46,93</b>	<b>397,05</b>
	<b>Полдник</b>					
466	Булочка кондитерская ассорти	30,00	0,19	0,12	1,31	7,50
401	Кефир 2,5% мдж	150,00	4,35	3,75	6,30	67,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>180,00</b>	<b>4,54</b>	<b>3,87</b>	<b>7,61</b>	<b>74,50</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1080,00</b>	<b>41,61</b>	<b>33,21</b>	<b>112,46</b>	<b>807,53</b>