

# ежедневное меню

Неделя: первая день Пятница

Дата 19.04.2024

Сезон ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ возрастная категория 3-7 лет

| № рецептур ы | Наименование блюда         | Выход, г       | Белки, г     | Жиры, г      | Углево-ды, г  | ЭЦ, ккал       |
|--------------|----------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
|              | <b>Завтрак</b>             |                |              |              |               |                |
| 185          | Каша пшенная молочная      | 200            | 7,38         | 7,89         | 29,47         | 219,00         |
| 397          | Какао с молоком            | 200            | 3,36         | 2,9          | 0,52          | 95             |
|              | Хлеб пшеничный             | 30             | 1,98         | 0,36         | 10,59         | 54             |
|              | <b>Итого за прием</b>      | <b>430</b>     | <b>12,72</b> | <b>11,15</b> | <b>40,58</b>  | <b>368,00</b>  |
|              | <b>2-й завтрак:</b>        |                |              |              |               |                |
| 368          | Фрукты                     | 1шт            | 10,00        | 10,00        | 20,00         | 11,00          |
|              | <b>Обед</b>                |                |              |              |               |                |
| 86           | Суп-лапша домашняя         | 200            | 1,86         | 2,75         | 11,13         | 78,00          |
| 300          | Птица отварная             | 50             | 16,88        | 10,88        | 31,20         | 165,00         |
| 168          | Каша ячневая вязкая        | 155            | 3,67         | 3,36         | 37,12         | 197,00         |
| 376          | Компот из сухофруктов      | 180,00         | 0,44         | 0,02         | 16,44         | 64,80          |
|              | Хлеб пшеничный             | 30             | 1,98         | 0,36         | 10,59         | 54,00          |
| -            | Хлеб ржаной                | 25             | 1,32         | 0,24         | 7,06          | 36,00          |
|              | <b>Итого за прием</b>      | <b>640</b>     | <b>26,15</b> | <b>17,61</b> | <b>113,54</b> | <b>594,80</b>  |
|              | <b>Полдник</b>             |                |              |              |               |                |
| 237          | Запеканка из творога       | 120            | 16,90        | 9,60         | 13,20         | 209,00         |
| 395          | Кофейный напиток с молоком | 200            | 2,85         | 2,41         | 14,36         | 91             |
|              | Хлеб пшеничный             | 30             | 1,98         | 0,36         | 10,59         | 54,00          |
|              | <b>Итого за прием</b>      | <b>350</b>     | <b>21,73</b> | <b>12,37</b> | <b>38,15</b>  | <b>354,00</b>  |
|              | <b>Итого за день</b>       | <b>1420,00</b> | <b>70,60</b> | <b>51,13</b> | <b>212,27</b> | <b>1327,80</b> |