

# ежедневное меню

Неделя: первая день Пятница

Дата 26.01.2024

Сезон ОСЕННЕЕ-ЗИМНЕЕ 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 пшеничная молочная	200	7,38	7,89	29,47	219,00
397	Какао с молоком	180	3,36	2,9	0,52	95
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,59	54
	<b>Итого за прием</b>	<b>410</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	180	2,85	2,41	14,36	91
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,59	54,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>330</b>	<b>21,73</b>	<b>12,37</b>	<b>38,15</b>	<b>354,00</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1380,00</b>	<b>70,60</b>	<b>51,13</b>	<b>212,27</b>	<b>1327,80</b>