

# ежедневное меню

Неделя: первая день Пятница

Дата 19.04.2024

Сезон ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ возрастная категория 1,5-3 года

| № рецептур<br>ы | Наименование блюда         | Выход,<br>г    | Белки,<br>г  | Жиры,<br>г   | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал    |
|-----------------|----------------------------|----------------|--------------|--------------|------------------|----------------|
|                 | <b>Завтрак</b>             |                |              |              |                  |                |
| 185             | Каша пшеничная молочная    | 150            | 5,54         | 5,90         | 22,11            | 164,20         |
| 397             | Какао с молоком            | 160            | 3,15         | 2,72         | 0,49             | 89             |
|                 | Хлеб пшеничный             | 30             | 1,98         | 0,36         | 10,59            | 54             |
|                 | <b>Итого за прием</b>      | <b>340</b>     | <b>10,67</b> | <b>8,98</b>  | <b>33,19</b>     | <b>307,20</b>  |
|                 | <b>2-й завтрак:</b>        |                |              |              |                  |                |
| 368             | Фрукты                     | 1шт            | 10,00        | 10,00        | 20,00            | 11,00          |
|                 | <b>Обед</b>                |                |              |              |                  |                |
| 86              | Суп-лапша домашняя         | 150            | 1,40         | 2,06         | 8,35             | 58,50          |
| 300             | Птица отварная             | 40             | 12,66        | 8,16         | 0,00             | 124,00         |
| 168             | Каша ячневая вязкая        | 135            | 3,18         | 2,91         | 32,17            | 170,70         |
| 376             | Компот из сухофруктов      | 150,00         | 0,33         | 0,02         | 0,51             | 54,00          |
|                 | Хлеб пшеничный             | 30             | 1,98         | 0,36         | 10,59            | 54,00          |
|                 | <b>Итого за прием</b>      | <b>505</b>     | <b>19,55</b> | <b>13,51</b> | <b>51,62</b>     | <b>461,20</b>  |
|                 | <b>Полдник</b>             |                |              |              |                  |                |
| 237             | Запеканка из творога       | 95             | 13,50        | 7,70         | 10,60            | 167,20         |
| 395             | Кофейный напиток с молоком | 160            | 2,34         | 2            | 10,63            | 70             |
|                 | Хлеб пшеничный             | 30             | 1,98         | 0,36         | 10,59            | 54,00          |
|                 | <b>Итого за прием</b>      | <b>285</b>     | <b>17,82</b> | <b>10,06</b> | <b>31,82</b>     | <b>291,20</b>  |
|                 | <b>Итого за день</b>       | <b>1120,00</b> | <b>58,04</b> | <b>42,55</b> | <b>136,63</b>    | <b>1070,60</b> |