

ежедневное меню

Неделя: первая день Пятница

Дата 12.01.2024

Сезон ОСЕННЕЕ-ЗИМНЕЕ возрастная категория 1,5-3 года

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
185	Каша пшеничная молочная	150	5,54	5,90	22,11	164,20
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	0,49	89
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,59	54
	Итого за прием	330	10,67	8,98	33,19	307,20
	2-й завтрак:					
368	Фрукты	1шт	10,00	10,00	20,00	11,00
	Обед					
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
	Итого за прием	505	19,55	13,51	51,62	461,20
	Полдник					
237	Запеканка из творога	95	13,50	7,70	10,60	167,20
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,59	54,00
	Итого за прием	275	17,82	10,06	31,82	291,20
	Итого за день	1110,00	58,04	42,55	136,63	1070,60