

ежедневное меню

Неделя: первая день Среда

Дата 03.04.2024

Сезон ВЕСЕННЕ-ЛЕТНЕЕ возрастная категория 3-7 лет

| № рецептур ы | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал |
|--------------|--------------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| | Завтрак | | | | | |
| 93 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 3,44 | 3,67 | 11,96 | 95,00 |
| 397 | Какао с молоком | 200 | 3,36 | 2,9 | 0,52 | 95 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,59 | 54 |
| | Итого за прием | 430 | 8,78 | 6,93 | 23,07 | 244,00 |
| | 2-й завтрак: | | | | | |
| 368 | Фрукты | 1шт | 10,00 | 10,00 | 20,00 | 11,00 |
| | Обед | | | | | |
| 81 | Суп картофельный с фасолью | 200 | 4,30 | 4,00 | 15,85 | 118,00 |
| 298 | Голубцы ленивые | 80/15 | 5,4 | 5,6 | 4,8 | 92,0 |
| 321 | Картофельное пюре | 150 | 3,08 | 4,22 | 20,64 | 135,0 |
| 377 | Чай с лимоном | 180 | 0,18 | 0,00 | 13,47 | 58,00 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,59 | 54,00 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,32 | 0,24 | 7,06 | 36,00 |
| | Итого за прием | 585 | 16,26 | 14,42 | 72,41 | 493,00 |
| | Полдник | | | | | |
| 212 | Лапшевник с творогом | 120 | 9,67 | 7,83 | 29,35 | 228,00 |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 |
| | Итого за прием | 320 | 12,52 | 10,24 | 43,71 | 319,00 |
| | Итого за день | 1335,00 | 47,56 | 41,59 | 159,19 | 1067,00 |