

ежедневное меню

Неделя: первая день Среда

Дата 20.12.2023

Сезон ОСЕННЕЕ-ЗИМНЕЕ 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	180	3,36	2,9	0,52	95
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,59	54
	Итого за прием	410	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
276	Жаркое по домашнему	200	27,53	7,47	21,95	265,00
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	635	35,31	12,07	68,92	531,00
	Полдник					
212	Лапшевник с творогом	120	9,67	7,83	29,35	228,00
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91
	Итого за прием	300	12,52	10,24	43,71	319,00
	Итого за день	1345,00	66,61	39,24	155,70	1105,00