

# ежедневное меню

Неделя: первая день Среда

Дата 21.02.2024

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>					
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
	<b>Итого за прием</b>	<b>410</b>	<b>8,78</b>	<b>6,93</b>	<b>23,07</b>	<b>244,00</b>
	<b>2-й завтрак:</b>					
368	Фрукты	1шт	10,00	10,00	20,00	11,00
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого за прием</b>	<b>635</b>	<b>35,31</b>	<b>12,07</b>	<b>68,92</b>	<b>531,00</b>
	<b>Полдник</b>					
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
	<b>Итого за прием</b>	<b>300</b>	<b>12,52</b>	<b>10,24</b>	<b>43,71</b>	<b>319,00</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1345,00</b>	<b>66,61</b>	<b>39,24</b>	<b>155,70</b>	<b>1105,00</b>