

ежедневное меню

Неделя: первая день Среда

Дата 11.10.2023

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 | | | | | |
| 93 | Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 2,58 | 2,75 | 8,97 | 71,20 |
| 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 | 7,71 | 5,83 | 20,05 | 214,20 |
| | 2-й завтрак: | | | | | |
| 368 | Фрукты | 1шт | 10,00 | 10,00 | 20,00 | 11,00 |
| | Обед | | | | | |
| 81 | Суп картофельный с фасолью | 150 | 3,19 | 3,00 | 11,89 | 88,50 |
| 276 | Жаркое по домашнему | 170 | 20,80 | 5,33 | 18,50 | 205,00 |
| 377 | Чай с лимоном | 150 | 0,15 | 0,00 | 11,23 | 48,00 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,59 | 54,00 |
| | Итого за прием | 500 | 26,12 | 8,69 | 52,21 | 395,50 |
| | Полдник | | | | | |
| 212 | Лапшевник с творогом | 100 | 8,06 | 6,52 | 24,46 | 190,00 |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,34 | 2 | 10,63 | 70 |
| | Итого за прием | 250 | 10,40 | 8,52 | 35,09 | 260,00 |
| | Итого за день | 1080,00 | 54,23 | 33,04 | 127,35 | 880,70 |