

ежедневное меню

Неделя: первая день Среда

Дата 21.02.2024

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					
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