

ежедневное меню

Неделя: первая день Четверг

Дата 07.03.2024

Сезон ОСЕННЕЕ-ЗИМНЕЕ возрастная категория 3-7 лет

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал |
|-------------|--|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| | Завтрак | | | | | |
| 185 | Каша рисовая молочная с маслом сливочным | 200 | 6,05 | 5,81 | 42,35 | 248,00 |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 |
| 3,00 | Бутерброд с сыром | 45 | 5 | 6,6 | 14,1 | 137 |
| | Итого за прием | 425 | 13,90 | 14,82 | 70,81 | 476,00 |
| | 2-й завтрак: | | | | | |
| 399 | Сок фруктовый в индивидуальной упаковке | 200,00 | 0,90 | 0,00 | 18,18 | 76,00 |
| | Обед | | | | | |
| 99 | Суп из овощей | 200,00 | 3,18 | 4,98 | 10,37 | 101,20 |
| 247 | Рыба тушеная с овощами | 50/50 | 9,90 | 5,69 | 0,09 | 101,00 |
| 168 | Каша овсяная вязкая | 135,00 | 3,18 | 2,91 | 32,17 | 170,70 |
| 376 | Компот из сухофруктов | 180,00 | 0,44 | 0,02 | 16,44 | 64,80 |
| | Хлеб пшеничный | 30,00 | 1,98 | 0,36 | 10,59 | 54,00 |
| - | Хлеб ржаной | 25,00 | 1,32 | 0,24 | 7,06 | 36,00 |
| | Итого за прием | 570,00 | 20,00 | 14,20 | 76,72 | 527,70 |
| | Полдник | | | | | |
| 215 | Омлет запеченный | 70/5 | 6,83 | 9,20 | 1,22 | 114,60 |
| 382 | Кисель из натурального сока | 180,00 | 0,51 | 0,05 | 6,22 | 122,58 |
| | Хлеб пшеничный | 30,00 | 1,98 | 0,36 | 10,59 | 54,00 |
| | Итого за прием | 210,00 | 9,32 | 9,61 | 18,03 | 291,18 |
| | Итого за день | 1405,00 | 44,12 | 38,63 | 183,74 | 1370,88 |