

ежедневное меню

Неделя: первая день Четверг

Дата 04.04.2024

Сезон ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ возрастная категория 3-7 лет

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
185	Каша рисовая молочная с маслом сливочным, мдж 72,5%	200	6,05	5,81	42,35	248,00
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91
3	Бутерброд с маслом сливочным, мдж 72,5%	40	5	6,6	14,1	137
	Итого за прием	440	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 тушенная с овощами	80/80	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	730,00	20,00	14,20	76,72	527,70
	Полдник					
215	Омлет запеченный	70/5	6,83	9,20	1,22	114,60
	Икра кабачковая детская	50	8	3,2	4,25	41,0
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	335,00	17,32	12,81	22,28	332,18
	Итого за день	1705,0	52,12	41,83	188,0	1411,88