

ежедневное меню

Неделя: первая день Четверг

Дата 21.12.2023

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