

## ежедневное меню

Неделя: первая день Четверг

Дата 11.01.2024

Сезон ОСЕННЕЕ-ЗИМНЕЕ возрастная категория 3-7 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за прием</b>	<b>425</b>	<b>13,90</b>	<b>14,82</b>	<b>70,81</b>	<b>476,00</b>
	<b>2-й завтрак:</b>					
399	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200,00	0,90	0,00	18,18	76,00
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого за прием</b>	<b>570,00</b>	<b>20,00</b>	<b>14,20</b>	<b>76,72</b>	<b>527,70</b>
	<b>Полдник</b>					
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
	<b>Итого за прием</b>	<b>210,00</b>	<b>9,32</b>	<b>9,61</b>	<b>18,03</b>	<b>291,18</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1405,00</b>	<b>44,12</b>	<b>38,63</b>	<b>183,74</b>	<b>1370,88</b>