

# ежедневное меню

Неделя: первая день Четверг

Дата 21.03.2024

Сезон ОСЕННЕЕ-ЗИМНЕЕ возрастная категория 1,5-3 года

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	<b>Завтрак</b>					
185	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	4,53	4,36	31,76	186,00
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70
3,00	Бутерброд с сыром	45	5	6,6	14,1	137
	<b>Итого за прием</b>	<b>345</b>	<b>11,87</b>	<b>12,96</b>	<b>56,49</b>	<b>393,00</b>
	<b>2-й завтрак:</b>					
399	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	150,00	0,75	0,00	0,30	64,00
	<b>Обед</b>					
99	Суп из овощей	150,00	2,55	3,98	8,30	81,00
247	Рыба тушеная с овощами	40/40	7,93	4,55	0,07	81,00
168	Каша овсяная вязкая	135,00	3,18	2,91	32,17	170,70
376	Компот из сухофруктов	150,00	0,33	0,02	0,51	54,00
	Хлеб пшеничный	30,00	1,98	0,36	10,59	54,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>465,00</b>	<b>15,97</b>	<b>11,82</b>	<b>51,64</b>	<b>440,70</b>
	<b>Полдник</b>					
215	Омлет запеченный	60/5	5,86	7,89	1,05	98,20
382	Кисель из натурального сока	150,00	0,43	0,05	5,18	92,70
	Хлеб пшеничный	30,00	1,98	0,36	10,59	54,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>180,00</b>	<b>8,27</b>	<b>8,30</b>	<b>16,82</b>	<b>244,90</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1140,00</b>	<b>36,86</b>	<b>33,07</b>	<b>125,25</b>	<b>1142,60</b>