

## ежедневное меню

Неделя: вторая день Понедельник

Дата 30.10.2023

Сезон ОСЕННЕЕ-ЗИМНЕЕ возрастная категория 3-7 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	<b>Завтрак</b>					
213	Яйцо варенное	40	5,08	4,60	0,28	63,00
168	Каша ячневая	135	3,18	2,91	32,17	170,7
-	Икра кабачковая детская	50	8,00	3,20	4,25	41,00
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	0	40
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,59	54
	<b>Итого за прием</b>	<b>435</b>	<b>18,30</b>	<b>11,09</b>	<b>47,29</b>	<b>368,70</b>
	<b>2-й завтрак:</b>					
368	Фрукты	1шт	10,00	10,00	20,00	11,00
	<b>Обед</b>					
81	Суп картофельный с горохом	200,00	4,30	4,00	15,85	118,00
255	Котлеты рыбные запеченные	80,00	10,64	3,76	7,67	107,00
137	Рагу из овощей	150,00	2,34	3,69	13,49	97,00
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	1,98	0,36	10,59	54,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>665,00</b>	<b>21,68</b>	<b>12,19</b>	<b>74,63</b>	<b>494,80</b>
	<b>Полдник</b>					
230	Вареники ленивые (отварные)	115,00	20,09	9,86	9,21	247,68
395	Кофейный напиток с молоком	180,00	2,85	2,41	14,36	90,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>295,00</b>	<b>22,94</b>	<b>12,27</b>	<b>23,57</b>	<b>337,68</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1395,00</b>	<b>62,62</b>	<b>35,62</b>	<b>1493,24</b>	<b>1282,60</b>