

ежедневное меню

Неделя: вторая день Понедельник

Дата 22.04.2024

Сезон ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ возрастная категория 3-7 лет

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
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
	Итого за прием	435	18,30	11,09	47,29	368,70
	2-й завтрак:					
368	Фрукты	1шт	10,00	10,00	20,00	11,00
	Обед					
81	Суп картофельный с горохом	200,00	4,30	4,00	15,85	118,00
247	Котлеты рыбные Любительские	80,00	9,357	3,29	6,988	94,5
321	Пюре картофельное	150,00	3,08	4,22	20,64	135
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
	Итого за прием	665,00	20,477	12,13	77,568	502,3
	Полдник					
	Печенье/пряники промышленного производства	45	20,09	9,86	9,21	247,68
395	Кофейный напиток с молоком	180,00	2,85	2,41	14,36	90,00
	Итого за прием	225,00	22,94	12,27	23,57	337,68
	Итого за день	1325,00	51,24	33,36	90,855	1216,68