

# ежедневное меню

Неделя: вторая день Понедельник

Дата 16.10.2023

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> |