

ежедневное меню

Неделя: вторая день Понедельник

Дата 16.10.2023

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
213	Яйцо варенное	40	5,08	4,60	0,28	63,00
168	Каша ячневая	105	2,45	2,24	24,75	131
-	Икра кабачковая детская	40	4,80	1,92	2,55	25,00
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,02	0	28
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,59	54
	Итого за прием	365	14,35	9,14	38,17	301,00
	2-й завтрак:					
368	Фрукты	1шт	10,00	10,00	20,00	11,00
	Обед					
81	Суп картофельный с горохом	150,00	3,19	3,00	11,89	88,50
255	Котлеты рыбные запеченные	60,00	8,02	2,82	5,99	81,00
137	Рагу из овощей	120,00	2,03	3,20	11,69	77,60
376	Компот из сухофруктов	150,00	0,37	0,02	13,70	54,00
	Хлеб пшеничный	30,00	1,98	0,36	10,59	54,00
	Итого за прием	510,00	15,59	9,40	53,86	355,10
	Полдник					
230	Вареники ленивые (отварные)	90,00	16,70	8,20	7,60	206,40
395	Кофейный напиток с молоком	150,00	2,34	2,00	10,63	70,00
	Итого за прием	240,00	19,04	10,20	18,23	276,40
	Итого за день	1115,00	48,98	28,74	110,26	932,50