

ежедневное меню

Неделя: вторая день Пятница

Дата 19.01.2024

Сезон ОСЕННЕЕ-ЗИМНЕЕ возрастная категория 3-7 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
185	Каша молочная с пшеничной рупой	200	7,38	7,89	29,47	219,00
395	Кофейный напиток с молоком	180	7,44	3,6	0,06	85
4/13	Хлеб пшеничный с маслом сливочным, мдж 72,5%	30/10	3,12	7,57	19,57	161,3
	Итого за прием	420	17,94	19,06	49,10	465,30
	2-й завтрак:					
368	Фрукты	1шт	10,00	10,00	20,00	11,00
	Обед					
76	Рассольник Ленинградский	200,00	1,430	2,62	9,350	68,00
302	Птица тушенная с овощами в соусе	200,00	14,82	16,36	14,40	265,50
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	1,32	0,24	7,06	36,00
	Итого за прием	635,00	19,990	19,60	57,84	488,30
	Полдник					
235	Пудинг из творога	100,00	15,14	10,76	7,76	255,00
392	Чай с молоком	180,00	2,67	2,34	0,00	89,00
	Хлеб пшеничный	30,00	1,98	0,36	10,59	54,00
	Итого за прием	310,00	19,790	13,460	18,350	398,00
	Итого за день	1465,00	67,720	90,060	145,29	1362,60