

ежедневное меню

Неделя: вторая день Среда

Дата 17.01.2024

Сезон ОСЕННЕЕ-ЗИМНЕЕ возрастная категория 3-7 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
168	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	200	7,38	7,89	29,47	164,20
392	Чай с молоком	180	2,67	2,34	0	89
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,59	54
	Итого за прием	410	12,03	10,59	40,06	307,20
	2-й завтрак:					
368	Фрукты	1шт	10,00	10,00	20,00	11,00
	Обед					
57	Борщ с капустой и картофелем	200,00	1,73	4,33	10,28	81,00
439/43	Пельмени мясные отварные	160,00	15,70	8,90	27,03	255,50
382	Кисель из натурального сока	180,00	0,51	0,05	6,22	122,58
	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	595,00	21,24	13,88	61,18	549,08
	Полдник					
2	Бутерброд с повидлом	50,00	2,49	3,96	27,56	156,00
397	Какао с молоком	180,00	4,35	3,75	6,30	67,00
	Итого за прием	230,00	6,84	7,71	33,86	223,00
	Итого за день	1235,00	50,11	42,18	155,10	1101,28