

ежедневное меню

Неделя: вторая день Среда

Дата 31.01.2024

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 |