

## ежедневное меню

Неделя: вторая день Среда

Дата 14.02.2024

Сезон ОСЕННЕЕ-ЗИМНЕЕ возрастная категория 3-7 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за прием</b>	<b>410</b>	<b>12,03</b>	<b>10,59</b>	<b>40,06</b>	<b>307,20</b>
	<b>2-й завтрак:</b>					
368	Фрукты	1шт	10,00	10,00	20,00	11,00
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого за прием</b>	<b>595,00</b>	<b>21,24</b>	<b>13,88</b>	<b>61,18</b>	<b>549,08</b>
	<b>Полдник</b>					
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
	<b>Итого за прием</b>	<b>230,00</b>	<b>6,84</b>	<b>7,71</b>	<b>33,86</b>	<b>223,00</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1235,00</b>	<b>50,11</b>	<b>42,18</b>	<b>155,10</b>	<b>1101,28</b>