

ежедневное меню

Неделя: вторая день Среда

Дата 31.01.2024

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

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
168	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	150	4,43	4,72	17,60	131,40
392	Чай с молоком	150	2,65	2,33	0	77
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,59	54
	Итого за прием	330	9,06	7,41	28,19	262,40
	2-й завтрак:					
368	Фрукты	1шт	10,00	10,00	20,00	11,00
	Обед					
57	Борщ с капустой и картофелем	150,00	1,30	3,25	7,71	61,00
439/43	Пельмени мясные отварные	105,00	10,50	6,25	18,02	170,50
382	Кисель из натурального сока	150,00	0,428	0,045	5,181	92,70
	Хлеб пшеничный	30,00	1,98	0,36	10,59	54,00
	Итого за прием	435,00	14,21	9,91	41,50	378,20
	Полдник					
2	Бутерброд с повидлом	45,00	2,49	3,96	27,56	156,00
397	Какао с молоком	150,00	3,15	2,72	0,49	89,00
	Итого за прием	195,00	5,64	6,68	28,05	245,00
	Итого за день	1110,00	38,91	34,00	117,74	896,60