

# ежедневное меню

Неделя: вторая день Четверг

Дата 14.12.2023

Сезон ОСЕННЕЕ-ЗИМНЕЕ возрастная категория 3-7 лет

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
	<b>Завтрак</b>					
185	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6,05	5,81	42,35	248,00
392	Чай с сахаром	180	2,34	2	0,02	70
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,59	54
	<b>Итого за прием</b>	<b>410</b>	<b>10,37</b>	<b>8,17</b>	<b>52,96</b>	<b>372,00</b>
	<b>2-й завтрак:</b>					
399	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200,00	0,90	0,00	18,18	76,00
	<b>Обед</b>					
85	Суп картофельный с клецками	200,00	2,095	3,36	12,138	87,00
274	Мясо птицы тушенное с овощами	200,00	14,15	14,09	17,83	256,70
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
	<b>Итого за прием</b>	<b>635,00</b>	<b>19,985</b>	<b>18,07</b>	<b>64,06</b>	<b>498,50</b>
	<b>Полдник</b>					
466	Булочка кондитерская ассорти	50,00	0,19	0,12	1,31	7,50
401	Кефир 2,5% мдж	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>230,00</b>	<b>5,410</b>	<b>4,618</b>	<b>8,868</b>	<b>99,50</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1475,00</b>	<b>36,670</b>	<b>30,858</b>	<b>144,07</b>	<b>1046,00</b>