

ежедневное меню

Неделя: вторая день Четверг

Дата 18.01.2024

Сезон ОСЕННЕЕ-ЗИМНЕЕ возрастная категория 3-7 лет

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
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
	Итого за прием	410	10,37	8,17	52,96	372,00
	2-й завтрак:					
399	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200,00	0,90	0,00	18,18	76,00
	Обед					
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
	Итого за прием	635,00	19,985	18,07	64,06	498,50
	Полдник					
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
	Итого за прием	230,00	5,410	4,618	8,868	99,50
	Итого за день	1475,00	36,670	30,858	144,07	1046,00