

# ежедневное меню

Неделя: вторая день Четверг

Дата 19.10.2023

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> |