

## ежедневное меню

Неделя: первая День вторник

Дата 14.11.2023

Сезон ОСЕННЕЕ-ЗИМНЕЕ

№ рецепту ры	Наименование блюда	возрастная категория 1,5-3 г					возрастна	
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Выход, г	Белки, г
	<b>Завтрак</b>							
6/4	Каша молочная овсяная с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	150	3,69	5,40	22,56	154,00	200	4,91
3/13	Хлеб пшеничный с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5% 200г	30/5	2,59	5,13	15,65	136	30/70	2,59
392	Чай с сахаром	150	3,15	2,72	0,49	89,00	180	3,67
	<b>Итого за прием</b>	<b>335</b>	<b>8,82</b>	<b>11,11</b>	<b>46,31</b>	<b>379,00</b>	<b>417</b>	<b>11,17</b>
	<b>2-й завтрак:</b>							
368	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке 200г	200	0,75	0,00	0,30	64,00	200	0,90
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>0,30</b>	<b>64,00</b>	<b>200</b>	<b>0,90</b>
	<b>Обед</b>							
57	Борщ с капустой и картофелем	150	1,30	3,25	7,71	61,00	200	1,73
247	Рыба тушенная с овощами	60	5,94	3,42	3,50	61,00	80	7,93
3/3	Картофельное пюре	130	2,07	3,66	17,89	117,00	150	3,08
376	Компот из сухофруктов	150	0,21	0,01	3,4	56,5	180	0,25
-	Хлеб пшеничный	25	1,32	0,13	9,34	67,32	30	1,32
-	Хлеб ржаной	25	1,32	0,24	6,68	35,36	25	1,32
	<b>Итого за прием</b>	<b>540</b>	<b>18,28</b>	<b>11,24</b>	<b>74,59</b>	<b>398,18</b>	<b>665</b>	<b>15,63</b>
	<b>Полдник</b>							
	печенье	50	3,7	8,7	33,1	216,5	70	3,7
400	молоко кипяченое	150	0,4	0,01	9,09	28,00	180	0,04
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>0,43</b>	<b>0,41</b>	<b>17,98</b>	<b>244,50</b>	<b>250</b>	<b>14,21</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1275</b>	<b>31,89</b>	<b>40,43</b>	<b>144,88</b>	<b>1085,68</b>	<b>1532</b>	<b>47,12</b>

ия категория 3-7л		
Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
6,00	28,41	187,00
5,13	15,65	120,89
3,19	0,49	107,00
<b>12,81</b>	<b>55,19</b>	<b>414,89</b>
0,00	18,18	76,00
<b>0,00</b>	<b>18,18</b>	<b>76,00</b>
4,33	10,28	81,00
4,55	0,07	81,00
4,22	20,64	135,00
0,01	16,63	64,63
0,13	9,34	67,32
0,24	6,68	35,36
<b>11,20</b>	<b>71,44</b>	<b>464,31</b>
8,7	33,1	216,5
0,02	0,00	40,00
<b>14,18</b>	<b>79,90</b>	<b>246,50</b>
<b>42,99</b>	<b>212,53</b>	<b>1201,70</b>