

ежедневное меню

Неделя: первая День вторник

Дата 03.10.2023

Сезон ОСЕННЕЕ-ЗИМНЕЕ

№ рецепту ры	Наименование блюда	возрастная категория 1,5-3 г					возрастная	
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Выход, г	Белки, г
	Завтрак							
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
	Итого за прием	335	8,82	11,11	46,31	379,00	417	11,17
	2-й завтрак:							
368	индивидуальной упаковке 200г	200	0,75	0,00	0,30	64,00	200	0,90
	Итого за прием	200	0,75	0,00	0,30	64,00	200	0,90
	Обед							
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
	Итого за прием	540	18,28	11,24	74,59	398,18	665	15,63
	Полдник							
	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
	Итого за прием	200	0,43	0,41	17,98	244,50	250	14,21
	Итого за день	1275	31,89	40,43	144,88	1085,68	1532	47,12

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
12,81	55,19	414,89
0,00	18,18	76,00
0,00	18,18	76,00
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
11,20	71,44	464,31
8,7	33,1	216,5
0,02	0,00	40,00
14,18	79,90	246,50
42,99	212,53	1201,70