

## ежедневное меню

Неделя: вторая День понедельник  
Сезон ОСЕННЕЕ-ЗИМНЕЕ

Дата 04.12.2023

№ рецептур ы	Наименование блюда	возрастная категория 1,5-3 г					Выход, г
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	
	<b>Завтрак</b>						
213	Каша гречневая вязкая	125	5,08	4,60	0,28	63,00	150
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	9,09	28	180
-	Хлеб пшеничный со сливочным маслом "Крестьянским" 72,5%	30/5	2,59	5,13	15,65	120,89	30/70
	<b>Итого за прием</b>	<b>310</b>	<b>8,37</b>	<b>9,86</b>	<b>25,20</b>	<b>225,93</b>	<b>335</b>
	<b>2-й завтрак:</b>						
	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке 200гр	200	0,40	0,40	9,80	47,00	200
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	<b>200</b>
	<b>Обед</b>						
81	Суп картофельный с бабовыми	150	3,19	3,00	11,89	88,50	200
287	тефтели из говядины	60	4,44	3,12	4,40	66,50	80
18/3	Рагу из овощей	100	1,56	2,46	8,99	64,70	150
376	Компот из сухофруктов	150	0,37	0,02	13,7	54,1	180
-	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,20	14,01	67,32	30
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35,36	25
	<b>Итого за прием</b>	<b>505</b>	<b>12,86</b>	<b>10,74</b>	<b>54,85</b>	<b>376,48</b>	<b>660</b>
	<b>Полдник</b>						
237	Запеканка из творога со сметанным соусом	80/20	15,14	3,91	32,43	229,5	100/30
394	кофейный напиток с молоком	150	2,65	2,33	0,00	77,00	180
	<b>Итого за прием</b>	<b>250</b>	<b>17,79</b>	<b>8,68</b>	<b>34,49</b>	<b>306,50</b>	<b>310</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1285</b>	<b>37,66</b>	<b>28,75</b>	<b>136,44</b>	<b>1014,41</b>	<b>1507</b>

возрастная категория 3-7л			
Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
5,08	4,60	0,28	63,00
0,04	0,01	9,09	28,00
2,45	7,55	14,62	136,00
<b>9,29</b>	<b>8,93</b>	<b>38,58</b>	<b>284,43</b>
0,90	0,90	18,18	76,00
<b>0,90</b>	<b>0,90</b>	<b>18,18</b>	<b>76,00</b>
4,30	4,00	15,85	118,00
5,45	6,30	5,77	106,00
2,34	3,69	13,49	97,00
0,44	0,2	16,44	64,91
1,98	0,20	14,01	67,32
1,32	0,24	6,68	35,36
<b>15,83</b>	<b>13,93</b>	<b>63,95</b>	<b>488,59</b>
13,62	9,68	6,98	255,00
5,18	5,34	8,12	89,00
<b>18,80</b>	<b>9,11</b>	<b>36,49</b>	<b>344,00</b>
<b>44,82</b>	<b>36,78</b>	<b>145,02</b>	<b>1193,02</b>