

ежедневное меню

Неделя: первая День пятница
Сезон ОСЕННЕЕ-ЗИМНЕЕ

Дата 29.12.2023

| | | возрастная категория 1,5-3 г | | | | |
|----------|-----------------------------|------------------------------|--------------|--------------|------------------|----------------|
| рецептур | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал |
| | Завтрак | | | | | |
| 215 | Омлет натуральный | 70 | 6,82 | 9,20 | 1,22 | 114,60 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,98 | 0,2 | 14,01 | 67,32 |
| 394 | чай с молоком | 150 | 2,65 | 2,33 | 0,00 | 77,00 |
| | Итого за прием | 245 | 11,45 | 7,33 | 51,74 | 258,92 |
| | 2-й завтрак: | | | | | |
| 368 | Яблоко | 1 шт | 0,40 | 0,40 | 0,80 | 44,00 |
| | Итого за прием | 1 шт | 0,40 | 0,40 | 0,80 | 44,00 |
| | Обед | | | | | |
| 80 | Суп с клецками | 150 | 2,12 | 3,06 | 8,70 | 70,95 |
| 256 | Котлеты рыбные любительские | 70 | 9,36 | 3,29 | 6,99 | 94,50 |
| 165 | каша крупяная (пшеничная) | 130 | 5,27 | 4,04 | 33,03 | 190,00 |
| 392 | чай с сахаром | 150 | 0,04 | 0,01 | 0 | 28 |
| - | Хлеб пшеничный | 25 | 1,98 | 0,20 | 14,01 | 67,32 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 35,36 |
| | Итого за прием | 550 | 20,09 | 18,92 | 55,98 | 486,13 |
| | Полдник | | | | | |
| | пряники | 50 | 3,7 | 8,7 | 33,1 | 216,5 |
| 396 | Кофейный напиток с сахаром | 150 | 0,08 | 0,03 | 18,40 | 73,11 |
| | Итого за прием | 200 | 9,91 | 4,66 | 66,33 | 289,60 |
| | Итого за день | 1195 | 37,12 | 35,71 | 177,04 | 1078,65 |

| возрастная категория 3-7л | | | | |
|---------------------------|--------------|--------------|------------------|----------------|
| Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал |
| 80 | 7,81 | 10,52 | 1,39 | 131,00 |
| 30 | 2,59 | 5,13 | 15,65 | 120,89 |
| 180 | 3,48 | 3,13 | 20,61 | 89,00 |
| 290 | 13,27 | 13,85 | 36,01 | 287,32 |
| 1 шт | 0,40 | 0,40 | 0,80 | 44,00 |
| 1 шт | 0,40 | 0,40 | 0,80 | 44,00 |
| 200 | 2,84 | 3,36 | 12,14 | 87,00 |
| 80 | 10,64 | 11,70 | 11,86 | 211,00 |
| 150 | 6,58 | 4,04 | 20,03 | 136,50 |
| 180 | 0,06 | 0,03 | 0,7 | 87,74 |
| 25 | 1,98 | 0,13 | 9,34 | 44,88 |
| 25 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 35,36 |
| 660 | 23,42 | 19,61 | 61,53 | 441,88 |
| 70 | 6,13 | 4,56 | 37,83 | 216,5 |
| 180 | 0,09 | 0,03 | 22,08 | 91,00 |
| 230 | 6,22 | 4,99 | 69,71 | 307,50 |
| 1300 | 43,31 | 38,76 | 199,27 | 1080,70 |