

## ежедневное меню

неделя: первая День понедельник

Дата 30.10.2023

Сезон ОСЕННЕЕ-ЗИМНЕЕ

№ реце птур	Наименование блюда	возрастная категория 1,5-3 г					возраст	
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Выход, г	Белки, г
	<b>Завтрак</b>							
205	Макароны отварные с овощами	120	7,30	6,48	33,20	211,00	150	7,30
396/1	Какао со сгущенным	150	0,09	0,03	22,08	87,74	180	0,09
-	Хлеб пшеничный	30	1,32	0,20	14,01	67,32	30	1,98
	<b>Итого за прием</b>	<b>300</b>	<b>8,13</b>	<b>9,65</b>	<b>59,69</b>	<b>362,76</b>	<b>360</b>	<b>9,84</b>
	<b>2-й завтрак:</b>							
368	Яблоко	1 шт	0,20	0,20	0,40	44,00	1 шт	0,40
	<b>Итого за прием</b>	<b>1 шт</b>	<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>0,40</b>	<b>44,00</b>	<b>1 шт</b>	<b>0,40</b>
	<b>Обед</b>							
63	Борщ с фасолью и картофелем	150	3,19	3,00	11,89	88,50	200	4,25
282	Биточки из мяса говядины	60	9,32	7,07	8,53	139,00	80	12,44
18/3	Рагу из овощей	130	1,56	2,46	8,99	64,70	150	2,34
376	Компот из сухофруктов	150	0,06	0,01	3,4	26,6	180	0,44
-	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,20	14,01	67,32	30	1,98
-	Хлеб ржаной	25	1,32	0,24	6,68	35,36	25	1,32
	<b>Итого за прием</b>	<b>540</b>	<b>21,77</b>	<b>17,34</b>	<b>67,59</b>	<b>421,48</b>	<b>665</b>	<b>23,63</b>
	<b>Полдник</b>							
237	Запеканка из творога со сметанным соусом	80/20	15,14	3,91	32,43	229,5	100/30	13,62
394	чай с молоком	150	2,65	2,33	0,00	122,58	180	5,18
	<b>Итого за прием</b>	<b>250</b>	<b>8,16</b>	<b>6,25</b>	<b>32,43</b>	<b>306,50</b>	<b>310</b>	<b>11,31</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1190</b>	<b>42,77</b>	<b>40,43</b>	<b>179,48</b>	<b>1134,74</b>	<b>1435</b>	<b>49,13</b>

ная категория 3-7л		
Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
6,48	33,20	211,00
0,03	22,08	87,74
0,20	14,01	67,32
<b>13,66</b>	<b>61,00</b>	<b>366,06</b>
0,40	0,40	44,00
<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>44,00</b>
4,00	15,85	118,00
9,27	11,08	183,00
3,69	13,49	97,00
0,1	3,4	64,91
0,20	14,01	67,32
0,24	6,68	56,50
<b>18,91</b>	<b>83,99</b>	<b>586,73</b>
9,68	6,98	255,00
5,35	8,12	89,00
<b>9,91</b>	<b>45,95</b>	<b>344,00</b>
<b>47,28</b>	<b>196,95</b>	<b>1340,79</b>