

ежедневное меню

Неделя: первая День четверг
Сезон ОСЕННЕЕ-ЗИМНЕЕ

Дата 30.11.2023

№ рецептур ы	Наименование блюда	возрастная категория 1,5-3 л (ясли)					Выход, г
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	
	Завтрак						
235	Пудинг из творога с соусом сметанным	80/20	13,62	9,68	6,98	229,50	100/30
394	чай с сахаром	150	2,65	2,33	0	77,00	200
-	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,20	14,01	67,32	30
	Итого за прием	275	18,25	12,21	20,99	373,82	380
	2-й завтрак:						
368	сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,10	0,10	11,60	94,00	200
	Итого за прием	200	0,10	0,10	11,60	94,00	200
	Обед						
63	щи из свежей капусты	150	1,40	2,93	5,09	50,58	200
282	жаркое по домашнему	170	20,80	5,33	18,50	205,00	220
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	25
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35,36	25
	Итого за прием	515	21,77	16,12	53,74	412,36	670
	Полдник						
451	пирожки с капустой	60	4,1	4,5	22,4	147	100
400	молоко кипяченое	150	5,48	5,45	0,00	82,00	180
	Итого за прием	210	23,37	13,30	15,67	231,40	280
	Итого за день	1200	41,47	40,43	109,51	1111,58	1530

возрастная категория 3-7л(сад)

Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
15,14	10,76	7,76	255,00
2,67	2,34	0	89,00
1,98	0,20	14,01	67,32
19,79	4,31	38,47	411,32
4,35	4,80	6,00	87,45
4,35	4,80	6,00	87,45
1,74	4,85	8,50	84,75
27,56	7,47	21,95	265,00
0,44	0,02	16,44	64,91
1,98	0,20	14,01	67,32
1,32	0,24	6,68	35,36
33,04	18,41	64,62	517,34
6,8	7,5	37,3	245
5,48	5,45	0,00	102,00
12,20	10,23	14,99	347,00
69,38	47,40	224,85	1363,11