

ежедневное меню

Неделя: вторая День среда
Сезон ОСЕННЕЕ-ЗИМНЕЕ

Дата 31.01.2024

№ рецептур	Наименование блюда	возрастная категория 1,5-3 г				
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
213	яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00
71	огурцы, помидоры свежие	60	0,66	0,12	0,18	14,04
3/13	Хлеб пшеничный с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5% 200г	30/5	2,59	5,13	15,65	120,89
395	чай с сахаром	150	3,15	2,72	0,49	89,00
	Итого за прием	285	8,37	9,86	25,20	225,93
	Обед					
86	Суп картофельный с макаронными из	150	1,61	1,70	10,28	62,85
255	котлеты рыбные запеченные	60	8,02	2,82	5,99	81,00
3/3	картофельное пюре	130	2,07	3,66	17,89	117,20
379	кисель из сухофруктов	150	0,74	0,04	21,45	86,25
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,32
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35,36
	Итого за прием	540	17,32	9,96	77,91	449,98
	Полдник					
	пряники	50	3,7	8,7	33,1	216,5
400	молоко кипяченое	150	4,35	4,80	6,00	77,45
	Итого за прием	200	8,05	13,50	39,10	293,95
	Итого за день	1026	33,74	33,32	142,21	969,86

возрастная категория 3-7л				
Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
40	5,08	4,60	0,28	63,00
80	0,88	0,16	0,24	16,16
30/7	1,98	0,2	14,01	67,32
180	3,67	3,19	0,49	107,00
337	11,61	8,15	15,02	237,48
200	1,98	0,20	14,01	67,32
80	10,64	3,76	7,67	107,00
150	30,80	4,22	20,64	135,00
180	0,89	0,05	25,74	103,5
30	1,98	0,2	14,01	67,32
25	1,32	0,24	6,68	35,36
665	11,27	13,77	24,40	515,93
70	3,7	8,07	33,1	216,5
180	2,71	2,59	12,02	80,61
250	6,41	11,29	34,12	297,11
1282	26,13	24,06	82,82	1056,20