

ежедневное меню

Неделя: Первая День вторник

Дата 10.10.2023

Сезон Летне - осеннее возрастная категория 1.5 - 3 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
94	Каша молочная геркулесовая	150	2.40	3.80	21.10	128.00
392	Чай с сахаром	160	0.04	0.01	6.99	28
1	Бутерброд: Хлеб пшеничный, масло сливочное	30\5	1.60	5.10	9.80	91.12
	Итого за завтрак:	345	4.04	8.91	37.89	247.12
	2 Завтрак:					
368	Фрукты свежие: Бананы	100	0.40	0.40	0.80	44.00
	Обед					
83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150\20	3.98	3.11	9.27	63.90
336	Капуста тушенная	130	3.13	5.56	14.38	120
256	Котлеты рыбные запеченные в соусе	60	8.02	2.82	5.99	81.00
376	Компот из сухофруктов	160	0.39	0.02	14.60	57.60
-	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.38	46.00
-	Хлеб ржаной	20	1.33	0.24	7.10	36.18
	Итого за обед:	660	18.77	12.33	61.52	448.68
449	Печенье	25	1.41	2.01	14.07	142.58
400	Молоко кипяченое	160	4.57	4.54	0.00	85.00
	Итого за полдник:	185	5.98	6.55	14.07	227,58
	Итого за день:	1190	28.79	27.79	113.48	923,38