

## ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Неделя: Первая День пятница

Дата 13.10.2023

Сезон Летне - осеннее возрастная категория 1.5 - 3 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	<b>Завтрак</b>					
213	Яйцо отварное	1 шт	4.60	0.28	63.00	23.00
168	Каша вязкая пшеничная	135	3.72	4.23	21.27	138
395	Кофейный напиток с молоком	160	2.34	2.00	10.63	70.00
-	Хлеб пшеничный	20	4.52	0.18	9.38	46
-	Хлеб ржаной	20	1.33	0.24	7.10	36.18
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>336</b>	<b>13.51</b>	<b>6.93</b>	<b>111.38</b>	<b>313.18</b>
	<b>2 Завтрак:</b>					
399	Сок фруктовый	200	0.40	0.40	7.75	30.60
	<b>Обед</b>					
84	Суп картофельный с бобовыми	150	3.29	3.16	9.79	80.85
261	Тефтели рыбные запеченные в соусе	60\30	8.54	4.36	3	85.5
3\3	картофельное пюре	130	2.67	3.66	17.89	117.00
392	Чай с сахаром	160	0.04	0.01	6.99	28.00
-	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.38	46.00
-	Хлеб ржаной	20	1.33	0.24	7.10	36.18
-	Хлеб ржаной	20	1.33	0.24	7.1	36.18
	<b>Итого за обед:</b>	<b>610</b>	<b>17.124</b>	<b>22.03</b>	<b>49.45</b>	<b>377.45</b>
	<b>Полдник:</b>					
466	Булочка с повидлом	50	0.19	0.12	1.31	7.50
401	Ряженка	160	4.35	3.75	6.30	67
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>210</b>	<b>4.54</b>	<b>3.87</b>	<b>7.61</b>	<b>74,5</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1356</b>	<b>35.57</b>	<b>33.23</b>	<b>176.19</b>	<b>795,73</b>