

ежедневное меню

Неделя: Первая День понедельник

Дата 20.11.2023

Сезон Летне - осеннее возрастная категория 1.5 - 3 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
168	Каша вязкая пшеничная	135	3.72	4.23	21.27	138.00
392	Чай с сахаром	160	0.04	0.01	6.99	28
-	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.38	46.00
-	Хлеб ржаной	20	1.33	0.24	7.1	36.18
	Итого за завтрак:	335	6.61	4.66	44.74	248.18
	2 Завтрак:					
399	Сок фруктовый	200	0.04	0.04	7.75	30.60
	Обед					
33	Овощи свежие: Помидоры	40	0.30	2.40	0.95	26.90
58	Борщ из свежей капусты	150	1.09	2.95	7.65	61.50
321	Картофельное пюре	130	2.67	3.66	17.89	117
282	Биточки из говядины	60	10.70	7.97	9.53	157.40
382	Кисель из сока	160	0.46	0.05	5.53	98.90
-	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:	780	18.104	17.49	65.775	574.48
458	Ватрушка с повидлом	65	8.54	8.07	26.19	212.00
394	Чай с молоком	160	2.65	2.33	11.31	77.00
	Итого за полдник:	225	11.19	10.40	37.50	289
	Итого за день:	1340	35.90	32.55	148.02	1111,66