

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Неделя: Первая День пятница

Дата 22.12.2023

Сезон Летне - осеннее возрастная категория 1.5 - 3 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
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
	Итого за завтрак:	336	13.51	6.93	111.38	313.18
	2 Завтрак:					
399	Сок фруктовый	200	0.40	0.40	7.75	30.60
	Обед					
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
	Итого за обед:	610	17.124	22.03	49.45	377.45
	Полдник:					
466	Булочка с повидлом	50	0.19	0.12	1.31	7.50
401	Ряженка	160	4.35	3.75	6.30	67
	Итого за полдник:	210	4.54	3.87	7.61	74,5
	Итого за день:	1356	35.57	33.23	176.19	795,73