

ежедневное меню

Неделя: Первая День понедельник

Дата 25.12.2023

Сезон Летне - осеннее возрастная категория 1.5 - 3 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
168	Каша вязкая пшеничная	135	3.72	4.23	21.27	138.00
396	Кофейный напиток со сгущенным молоком	160	2.34	2	0.02	70
-	Хлеб пшеничный	15	1.52	0.18	9.38	46.00
-	Хлеб ржаной	15	1.33	0.24	7.1	36.18
	Итого за завтрак:	325	8.91	6.65	37.77	290.18
	2 Завтрак:					
399	Сок фруктовый	200	0.40	0.40	7.75	30.60
	Обед					
85	Суп картофельный с клецками	150\15	1.26	2.02	7.28	52.35
305	Котлеты из мяса птицы	60	10.76	8.77	8.89	158.2
336	Капуста тушеная	130	3.13	5.56	14.38	120.00
392	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
-	Хлеб ржаной	20	1.33	0.24	7.1	36.18
	Итого за обед:	555	18.39	16.79	61.63	470.33
	Полдник:					
189	Запеканка рисовая с творогом	75	6.70	7.70	23.60	192.00
350	Соус молочный	30	0.58	1.36	0.88	30,45
392	Чай с сахаром	160	0.04	0.01	6.99	28
	Итого за полдник:	265	7.32	9.16	31.47	250,45
	Итого за день:	1455	35.02	33.00	138.62	1041,56