

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Неделя: Первая День пятница

Дата 27.10.2023

Сезон Летне - осеннее возрастная категория 1.5 - 3 лет

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал |
|-------------|-----------------------------------|-------------|---------------|--------------|---------------|---------------|
| | Завтрак | | | | | |
| 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 |