

ежедневное меню

Неделя: Первая День среда

Дата 01.11.2023

Сезон Летне - осеннее возрастная категория 1.5 - 3 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
185	Каша манная молочная	160	2.40	2.96	21.04	128.00
392	Чай с сахаром	160	0.04	0.01	6.99	28
1	Бутерброд: Масло сливочное 72.5% хлеб пше	30\5	1.60	5.10	9.80	91.12
	Итого завтрак:	355	4.04	8.07	37.83	247.12
	Обед					
82	Суп картофельный с макаронами	150	1.61	1.70	10.28	62.85
3\3	Картофельное пюре	130	2.67	3.66	17.89	117.00
261	Тефтели рыбные в соусе	60	8.54	4.36	3	85.5
383	Кисель из повидла	160	0.09	0.00	22.26	89.40
-	Хлеб пшеничный	20\20	1.52	0.18	9.38	46.00
-	Хлеб ржаной	20	1.33	0.24	7.10	36.18
	Итого обед:	500	15.76	10.14	69.91	436.93
	Полдник:					
466	Сдоба обыкновенная	50	4.38	3.26	27.02	157.00
400	Молоко кипяченое	160	4.57	4.54	0.00	85.00
	Итого полдник:	210	8.95	7.80	27.02	242.00
	Итого за день:	1065	28.75	26.01	134.76	926.05