

## ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Неделя: Первая День четверг

Дата 19.10.2023

Сезон Летне - осеннее возрастная категория 1.5 - 3 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	<b>Завтрак</b>					
215	Омлет натуральный с маслом сливочным	60	5.30	10.70	5.60	140.00
54	Икра свекольная	40	0.88	1.84	4.35	37.48
392	Чай с сахаром	160	0.04	0.01	6.99	28.00
-	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.38	46
-	Хлеб ржаной	20	1.33	0.24	7.10	36.18
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>300</b>	<b>9.07</b>	<b>12.97</b>	<b>33.42</b>	<b>287.66</b>
	<b>Обед</b>					
67	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1.04	2.93	5.09	50.58
302	Птица тушенная в соусе с овощами	130\30	8.66	5.55	16.49	151.00
372	Компот из свежих яблок	160	0.23	0.03	13.57	52.5
-	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.38	46.00
-	Хлеб ржаной	20	1.33	0.24	7.10	36.18
	<b>Итого обед:</b>	<b>510</b>	<b>12.78</b>	<b>8.93</b>	<b>51.63</b>	<b>336.26</b>
	<b>Полдник:</b>					
239	Оладьи из творога	60	13.98	9.71	22.42	223.00
350	Соус молочный	30	0.58	1.36	0.88	30.45
397	Какао с молоком	160	3.15	2.72	12.96	89.00
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>250</b>	<b>17.17</b>	<b>13.79</b>	<b>36.26</b>	<b>342,45</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1060</b>	<b>39.57</b>	<b>35.69</b>	<b>121.31</b>	<b>966,37</b>