

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Неделя: Первая День четверг

Дата 21.12.2023

Сезон Летне - осеннее возрастная категория 1.5 - 3 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
93	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.31	3.91	14.13	108.90
392	Чай с сахаром	160	0.04	0.01	6.99	28
1	Бутерброд: Хлеб пшеничный, масло сливочное	30\10\5	6.68	8.45	19.40	180.00
	Итого за завтрак:	355	11.03	12.37	40.52	316.90
	2 Завтрак:					
368	Фрукты свежие: Бананы	100	0.40	0.40	0.80	44.00
	Обед					
33	Овощи свежие: Огурцы	40	0.35	0.06	0.82	9.00
58	Борщ из свежей капусты	150	1.09	2.95	7.65	61.50
287	Тефтели из говядины	60	10.91	12.53	11.75	212
355	Соус сметанно - томатный	40	0.70	1.60	0.90	31.40
165	Каша гречневая	135	1.76	2.27	20.63	92.50
376	Компот из сухофрукты	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	7.1	36.18
	Итого за обед:	625	18.05	19.85	72.83	546.18
	Полдник:					
235	Пудинг из творога	50	23.60	5.38	3.88	127.00
350	Соус молочный	30	0.58	1.36	0.88	30,45
397	Какао с молоком	160	3.15	2.72	12.96	89
	Итого за полдник:	240	27.33	9.46	17.72	246,45
	Итого за день:	1320	56.81	42.08	131.87	1153,53