

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Неделя: Первая День вторник

Дата 14.11.2023

Сезон Летне - осенний возрастная категория 3-7 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.75	5.21	18.84	145.20
392	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40
86	Бутерброд:Сыр российский 50%, масло слив	10\5\30	6.68	8.45	19.40	180.00
	Итого за завтрак:	425	12.49	13.68	48.23	365.20
	2-й завтрак:					
368	Фрукты свежие: Яблоки	1 шт	0.40	0.40	0.80	44.00
	Обед					
58	Борщ из свежей капусты	200	1.82	4.91	12.74	102.50
439\438	Пельмени из говядины	135	20.90	11.90	36.04	350.00
354	Соус сметанный	50	0.4	1.45	1.45	22.23
372	Компот из сежих яблок	180	0.27	0.04	16.29	63.00
-	Хлеб пшеничный	2020	1.52	0.18	9.38	46.00
-	Хлеб ржаной	20	1.33	0.24	7.10	36.18
	Итого за обед:	605	26.24	18.72	83.00	619.91
	Полдник:					
449	Печенье	50	1.41	2.01	14.07	142.58
400	Молоко кипяченое	180	5.48	5.45	-	102.00
	Итого за полдник	230	6.89	7.46	14.07	244.58
	Итого за день:	1261	46,018	40.262	146.10	1273.69

382	Кисель из сока	180	0.513	0.05	6.22	122.58
-----	-------------------	-----	-------	------	------	--------