

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Неделя: Первая День среда

Дата 20.12.2023

Сезон Летне - осеннее возрастная категория 1.5 - 3 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
185	Каша жидкая манная	160	2.40	2.96	21.04	128.00
392	Чай с сахаром	160	0.04	0.01	6.99	28
1	Бутерброд:Хлеб пшеничный, масло сливочно	30\5	1.60	5.10	9.80	91.12
	Итого за завтрак:	355	4.04	8.07	37.83	247.12
	Обед					
86	Суп лапша домашняя	150	1.40	2.06	8.35	58.50
300	Птица отварная	70	8.51	9.19	1.45	122.5
137	Рагу овощное	130	1.43	7.39	8.93	108.00
372	Компот из свежих яблок	160	0.23	0.03	13.57	52.50
-	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.38	46.00
-	Хлеб ржаной	20	1.33	0.24	7.10	36.18
	Итого за обед:	550	14.42	19.09	48.78	423.68
1	Бутерброд:Хлеб пшеничный, масло сливочное крестьянское 72,5%	30\5	1.6	5.10	9.80	91.12
395	Кофейный напиток с молоком	160	2.34	2.00	10.63	70.00
	Итого за полдник:	195	3.94	7.10	20.43	161,12
	Итого за день:	1100	22.40	34.26	107.04	831,92