

ежедневное меню

Неделя: первая День пятница
Сезон осенне-зимнее

Дата 27.12.2024

		возрастная категория 1,5-3 г				
№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
215	Омлет натуральный	70	7,81	10,52	1,39	131,00
	Хлеб пшеничный	25	3,48	3,13	20,61	89,00
394	чай с молоком	150	2,59	5,13	15,65	120,89
	Итого за прием	245	13,88	18,78	37,65	258,92
	2-й завтрак:					
368	Яблоко	1 шт	0,40	0,40	0,80	44,00
	Итого за прием	1 шт	0,40	0,40	0,80	44,00
	Обед					
80	Суп картофельный с клецками	150	1,26	2,02	7,28	52,35
256	Котлеты рыбные любительские	70	10,64	3,76	7,67	97,60
165	каша крупная (пшеничная)со сливочным маслом	130	6,58	5,05	41,30	107,00
392	чай с сахаром	150	0,06	0,02	0,00	40,00
-	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,20	14,01	67,32
-	Хлеб ржаной	25	1,32	0,24	6,68	35,36
	Итого за прием	550	21,84	11,29	76,94	486,13
	Полдник					
	пряники	50	6,13	4,56	37,83	216,50
396	Кофейный напиток с сахаром	150	0,09	0,03	22,08	22,20
	Итого за прием	200	6,22	4,59	59,91	289,61
	Итого за день	1090	42,76	35,73	177,73	1078,65

возрастная категория 3-7л				
Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
80	7,81	10,52	1,39	131,00
30	1,98	0,20	14,01	67,32
180	3,48	3,13	20,61	89,00
290	13,27	13,85	36,01	287,32
1 шт	0,40	0,40	0,80	44,00
1 шт	0,40	0,40	0,80	44,00
200	1,68	2,69	9,71	69,60
80	10,64	3,76	7,67	97,60
150	6,58	5,05	41,30	107,00
180	0,06	0,02	0,00	40,00
25	1,98	0,20	14,01	67,32
25	1,32	0,24	6,68	35,36
660	22,26	11,96	79,37	416,88
70	6,13	4,56	37,83	216,50
180	0,09	0,03	22,08	66,48
250,00	6,22	4,59	59,91	282,98
1307,00	42,76	35,73	177,73	1041,01