

## ежедневное меню

Неделя: первая день Понедельник

Дата 24.06.2024

Сезон ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ возрастная категория 3-7 лет

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход , г	Белки , г	Жиры , г	Углево -ды, г	ЭЦ, ккал
	<b>Завтрак</b>					
213	Яйцо варенное	40	5,08	4,60	0,28	63,00
204	Макароны отварные	150	5,68	4,36	27,25	171
54	Икра свекольная	60	1,35	2,76	6,53	56,22
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	0	40
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,59	54
	<b>Итого за прием</b>	<b>460</b>	<b>14,15</b>	<b>12,10</b>	<b>47,29</b>	<b>384,22</b>
	<b>2-й завтрак:</b>					
368	Фрукты	1шт	10,00	10,00	20,00	11,00
	<b>Обед</b>					
80	Суп картофельный с рисом	200,00	1,68	2,69	9,71	69,80
255	Биточки рыбные запеченные	80,00	10,6	3,76	7,67	107,0
137	Рагу из овощей	150,00	2,34	3,69	13,49	97,0
382	Кисель из натурального сока	180,00	0,51	0,05	6,22	122,58
	Хлеб пшеничный	30,00	1,98	0,36	10,59	54,00
-	Хлеб ржаной	25,00	1,32	0,24	7,06	36,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>665,00</b>	<b>17,93</b>	<b>10,79</b>	<b>54,74</b>	<b>486,38</b>
	<b>Полдник</b>					
466	Булочка кондитерская ассорти	50,00	0,19	0,12	1,31	7,50
401	Кефир 2,5% мдж	200,00	5,22	4,50	7,56	92,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>250,00</b>	<b>5,41</b>	<b>4,62</b>	<b>8,87</b>	<b>99,50</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1375.0</b>	<b>47,49</b>	<b>37,51</b>	<b>128,3</b>	<b>981.1</b>