

День: четверг 26.01.2023
 Неделя: первая
 Сезон: зима - весна
 Возрастная категория: от 1,6 до 3 лет



День: четверг 26.01.2023
 Неделя: первая
 Сезон: зима - весна
 Возрастная категория: от 4 до 7 лет



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с рисом	150	7,38	7,03	31,28	220,54	94
	Бутерброд с маслом и сыром	60	4,45	6,34	14,54	135	3
	Чай с молоком	150	2,42	3,6	10,09	32,64	394
Итого за завтрак		360	14,25	16,97	55,91	388,18	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед	Салат из моркови	40	0,5	0,04	4,64	20,92	41
	Суп с рыбными фрикадельками	150	3,6	1,85	10,23	71,97	124
	Котлета из говядины	60	9,32	7,06	9,63	138,96	282
	Макароны отварные	110	3,65	4	24,85	152,3	152
	Компот из свежих яблок	150	0,15		15,5	60,5	179
Итого за обед		565	20,59	14,12	87,47	561,99	
Полдник	Хлеб	55	3,37	1,17	22,62	117,34	
Итого за полдник	Сдоба обыкновенная	50	4,14	2,55	29,4	158,2	198
	Чай с сахаром	150			13,48	51,17	392
Итого за день		1225	39,38	34,04	196,06	1437,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с рисом	200	9,84	9,38	41,7	94	
	Бутерброд с маслом и сыром	60	5,93	0,45	19,38	135	3
	Чай с молоком	180	2,9	4,32	12,11	39,17	394
Итого за завтрак		440	208,83	14,61	40,87	215,87	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед	Салат из моркови	60	0,75	0,06	6,97	31,38	41
	Суп с рыбными фрикадельками	200	4,81	2,47	13,65	95,96	124
	Котлета из говядины	80	12,44	9,43	12,85	185,33	282
	Макароны отварные	130	4,75	5,2	32,3	197,9	152
	Компот из кураги	180			28,85	107,1	169
Итого за обед		710	30,22	18,63	140,28	838,59	
Полдник	Хлеб	60	7,47	1,47	45,66	220,92	
Итого за полдник	Сдоба обыкновенная	75	6,21	3,8	44,09	237,3	198
	Чай с сахаром	180			13,48	51,17	392
Итого за день		1505	245,66	37,44	248,52	1386,93	