

День: среда 01.11.2023

Сезон: лето - осень

Возрастная категория: от 1,6до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша геркулес молочная с маслом	150/4-200/5	5,0-6,7	7,4-9,8	20,3-27,1	167-223	130
	Бутерброд с повидлом	50-80	1,6-2,4	5,1-7,5	22,6-36,9	141-222	56
	Чай с молоком сахаром	180-200	1,26-1,4	1,44-1,6	14,22-15,8	72-80	195
Итого за завтрак		384/485	7,86/10,5	13,94/18,9	57,12/79,8	380/525	
Второй завтрак	Сок фруктовый для детского питания	150	0,75	0	19,05	79,02	
Итого за второй завтрак		150	0,75	0	19,05	79,02	
Обед	Салат из свёклы	40-60	0,5-0,8	3,0-4,4	2,4-3,6	38-57	17
	Щи из свежей капусты	150/5-200/5	1,2-1,6	3,2-3,9	4,4-5,8	51-65	33
	Рулет картофельный с печенью гов	120- 150	10,16-12,7	10,0-12,5	8,72-10,9	182,32-227,9	72
	Кисель плодово- ягодный	180-200	0,0	0,0	9,0-10,0	107,1-119	209
	Хлеб	40-60	3,16-4,74	0,4-0,6	19,32-28,98	95,2-142,8	
Итого за обед		468/518	11,86/15,1	16,2/20,8	24,52/30,3	378,42/468,9	
Полдник	Макароны запечённые с яйцом	120/5-150/6	5,12-6,4	6,97-8,7	15,62-19,5	146,6-183	150
	хлеб	25-30	1,98-2,37	0,25-0,3	12,08-14,5	59,5-71,4	
	Чай с сахаром	180/200	0,0-0,0	0,0-0,0	12,7-13,3	49-51	194
Итого за полдник		330/386	7,1/8,77	7,23/9,0	27,7/47,3	255,1/305,4	
Итого за день		1332/1539	27,57/35,12	37,37/48,7	128,39/176,45	1093/1379	