

День: пятница 27.10.2023 год

Неделя: первая

Сезон: лето - осень

Возрастная категория: от 4 до 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 манная молочная с маслом	150/4:200/5	4,5-6,0	6,1-8,2	22,0-29,3	161-215	132
	Бутерброд с маслом	25/4-30/5	1,98-4,0	3,8-4,6	12,0-14,6	121-146	1
	Кофейный напиток на молоке	180-200	2,7-3,0	2,79-3,1	17,1-17,9	98,1-109	197
Итого за завтрак		363-440	9,18-13,0	12,7-15,9	51,1-61,8	380,1-470	
Второй завтрак	Фрукты (банан)	80-100	1,2-1,5	0,4-0,5	16,8-21,0	72,72-90,9	
Итого за второй завтрак		80-100	1,2-1,5	0,4-0,5	16,8-21,0	72,72-90,9	
Обед	Салат из свежих огурцов	40-60	0,3-0,5	1,8-2,7	1,2-1,8	22-33	9
	Суп картофельный с клёцками	150-200	1,3-1,7	1,7-2,3	8,6-11,5	56-74	41
	Котлета	60/20;70/25	8,6-10,1	7,6-8,9	9,2-10,8	140-165	71
	Рагу из овощей	120-150	2,32-2,9	6,0-7,5	10,48-13,1	104,8-131	111
	Компот из сухофруктов	180-200	95,2-142,8	0,09-0,1	37,3-41,4	153,9-171	204
	Хлеб	40-60	3,17-4,76	0,4-0,6	19,2-28,8	95,2-142,8	
Итого за обед		610-765	110,89;162,76	18,4-22,1	76,98-107,4	571,9-716,8	
Полдник	Чай с сахаром	180-200	0,09-0,1	0,02;0,03	8,19 -9,1	22,5-25	46
	Кондитерские изделия (вафли)	20-30	1,2-1,8	3,36-5,04	13,7-20,55	87,42-131,13	
Итого за полдник		200-230	1,3-1,9	3,56-5,07	21,89-29,65	109,92-156,13	
Итого за день		1253-1535	122,57;179,16	35,06;43,6	166,8;219,85	1134,64;1433,83	