

День: четверг 26.10.2023 год

Неделя: первая

Сезон: лето - осень

Возрастная категория: от 1,5 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	Суп молочный с рисом	150/4;200/5	3,4 – 4,5	4,4 – 5,7	32,0 – 42,6	184 - 245	127
	Бутерброд с маслом	25/4 –30/5	1,25 -1,52	5,45 6,58	10,5-12,79	98,6 -119	1
	Чай с молоком, сахаром	180/200	1,26 -1,4	1,4 -1,6	14,2 -15,8	72 -80	195
Итого за завтрак		363 -440	5,91- 7,42	11,3-13,9	56,7 – 71,2	354,6 -444	
Второй завтрак	Сок натуральный фруктовый	150	0,7		19	79	
Итого за второй завтрак		150	0,7		19	79	
Обед	Салат из свежей капусты	40/60	0,8- 1,2	1,8-2,7	3,7-5,5	34-51	3
	Суп картофельный с крупой	150/200	1,6- 2,1	1,6-2,1	11,6-15,5	68-90	40
	Биточки рыбные	50/75	7,4- 11,2	5,7-8,5	6,4-9,7	107-161	56
	Греча рассыпчатая	120/150	5,7-7,1	4,6-5,8	22,9-28,6	158-198	123
	Компот из кураги	180/200	2,16-2,4	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		580-745	20,83-28,8	14,2-19,8	101,1-129,5	616,1-813,8	
Полдник	Омлет натуральный	60/4 -90/5	5,3 -7,9	8,7 -12,4	0,9-1,3	103 -148	152
	хлеб	25/30	1,9 -2,38	0,25 -0,3	12,0 -14,5	59,5 -74,4	
	Чай с сахаром	180/200	0,09-0,1	0,02;0,03	8,19 -9,1	22,5-25	46
Итого за полдник		269-325	7,29-10,38	8,97-13	34,1-24,9	187,5-244,9	
Итого за день		1362-1660	34,73-47,3	34,5-46,7	210,9-244,6	1237-1582	