

День: среда 20.11.2023

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 гречневая молочная с маслом	150/4-200/5	6,6-8,8	6,9-9,1	26,6-35,5	195-260	302
	Бутерброд с маслом	40/5-50/5	2,25-2,7	3,56-4,28	25,05-30,06	141,8-170,18	2
	Чай с молоком сахаром	180-200	1,26-1,4	1,44-1,6	14,22-15,8	72-80	195
Итого за завтрак		379/460	10,11-12,9	11,9-14,98	65,87-81,36	408,8-510,18	
Второй завтрак	Фрукты (груша)	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 свёклы с растительным маслом	40-60	0,5-0,8	3,0-4,4	2,4-3,6	38-57	64
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150-200	1,6-2,2	1,6-2,1	11,3-15,1	67-89	140
	Рулет картофельный с печенью	120- 150	10,16-12,7	10,0-12,5	8,72-10,9	182,32-227,9	72
	Компот из кураги	180-200	0,8-1,0	0,04-0,05	18,5-22,6	75-91	639
	Хлеб	40-60	3,16-4,74	0,4-0,6	9,0-10,0	107,1-119	209
Итого за обед		530/670	16,22-21,44	15,04-19,7	49,92-62,2	469,4-584	
Полдник	Омлет натуральный	60/4-90/5	5,3-7,9	8,7-12,4	0,9-1,3	103-148	340
	Хлеб	20-30	1,98-2,37	0,25-0,3	12,8-14,5	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		264/428	7,92-10,27	8,95-12,7	26,4-28,1	211,5-270,4	
Итого за день		1253/1658	35,45-46,11	36,29-47,9	158,9-192,7	1162,4-1455,5	

