

День: вторник 21.11.2023

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		
<b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b>							
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом	150/4-200/5	5,3-7,1	6,1-8,2	27,8-37,0	188-251	85
	Бутерброд с маслом	25/4-30/5	1,98-2,4	3,64-4,4	12,01-14,5	90-109	1
	Кофейный напиток на молоке	180-200	2,52-2,8	2,79-3,1	12,96-14,4	84,6-94	50
<b>Итого за завтрак</b>		<b>362-440</b>	<b>9,8-12,3</b>	<b>12,53-15,7</b>	<b>52,77-65,9</b>	<b>363-454</b>	
Второй завтрак	Фрукты ( груша)	80-100	0,32-0,4	0,32-0,4	7,84-9,8	37,6-47	пр
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>80-100</b>	<b>0,32-0,4</b>	<b>0,32-0,4</b>	<b>7,84-9,8</b>	<b>37,6-47</b>	
Обед	Помидоры свежие нарезка	40-60	0,44-0,66	0,08-0,12	1,52-2,28	12,44-18,66	Пр.3 сб
	Суп картофельный с бобовыми	150-200	4,0-5,4	2,5-3,3	11,7-15,6	86-115	139
	Запеканка рисовая с курой	120/16-150/20	10,56-13,2	11,76-14,7	17,92-22,4	222-277	430
	Компот из сухофруктов	180-200	0,8-0,92	0,04-0,05	23,95-26,61	94,82-105,36	205
	Хлеб	40-60	3,16-4,74	0,4-0,6	19,32-28,98	95,2-142,8	
<b>Итого за обед</b>		<b>546-690</b>	<b>18,96-24,94</b>	<b>14,8-18,77</b>	<b>74,41-95,9</b>	<b>510,46-658,82</b>	
Полдник	Макароны запечённые с яйцом	120/5-150/6	5,12-6,4	6,96-8,7	15,6-19,5	146-183	262
	Чай с сахаром	180-200	0,0-0,0	0,0-0,0	12,7-13,3	49-51	194
	хлеб	20-30	1,98-2,37	0,25-0,3	12,8-14,5	59,5-71,4	
<b>Итого за полдник</b>		<b>325-386</b>	<b>7,1-8,77</b>	<b>7,21-9,0</b>	<b>41,1-47,3</b>	<b>254,5-305,4</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1313-1616</b>	<b>36,18-46,41</b>	<b>34,9-43,87</b>	<b>176,1-218,9</b>	<b>1166-1465</b>	

