

День: пятница 03.11.2023

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		
<b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b>							
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, повидлом	40/5/5-50/5/5	2,25-2,7	3,56-4,28	25,05-30,06	141,8-170,18	2
	Кофейный напиток на молоке	180-200	2,7-3,0	2,79-3,1	16,1-17,9	98-109	197
<b>Итого за завтрак</b>		<b>384-465</b>	<b>9,45-11,7</b>	<b>12,45-15,6</b>	<b>63,15-77,26</b>	<b>400,8-494,18</b>	
Второй завтрак	яблоко	60-100	0,24-0,4	0,24-0,4	0,59-9,8	28,2-47	368
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>60-100</b>	<b>0,24-0,4</b>	<b>0,24-0,4</b>	<b>0,59-9,8</b>	<b>28,2-47</b>	
Обед	Салат из свежих помидоров	40-60	0,4-0,5	1,6-2,4	1,8-2,7	23-35	8
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150-200	3,6-4,81	1,85-2,47	10,23-13,65	171,97-95,96	124
	Котлета рубленая из птицы	60- 80	12,1-16,1	14,92-19,8	8,3-11,1	216-288	98
	Греча рассыпчатая	120/4-150/5	5,7-7,1	4,6-5,8	22,9-28,6	158-198	123
	Компот из сухофруктов	180-200	0,8-0,9	0,05-0,05	29,94-26,6	95-105	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>594-755</b>	<b>25,76-34,15</b>	<b>23,42-31,1</b>	<b>92,5-111,6</b>	<b>759,17-864,76</b>	
Полдник	Яйцо отварное	20-40	2,54-5,08	2,3-4,6	0,14-0,28	31,4-62,8	119
	хлеб	25-30	1,98-2,37	0,25-0,3	12,08-14,5	59,5-71,4	
	Чай с молоком сахаром	180-200	1,35-1,5	1,44-1,6	10,08-11,2	57-63	194
<b>Итого за полдник</b>		<b>225-270</b>	<b>5,87-8,95</b>	<b>4,0-6,5</b>	<b>22,3-25,98</b>	<b>147,9-197,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1263-1590</b>	<b>41,32-55,2</b>	<b>40,11-53,6</b>	<b>178,5-224,6</b>	<b>1336,0-1603,1</b>	