

День: понедельник 13.11.2023

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		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
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
Итого за завтрак		362-440	9,8-12,3	12,53-15,7	52,77-65,9	363-454	
Второй завтрак	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	Салат из свежей моркови	40-60	0,4-0,6	1,8-2,7	5,8-8,7	40-60	10
	Суп крестьянский с крупой	150/5-200/5	1,4-1,9	3,7-4,6	7,0-9,3	67-86	134
	Печень по - строгановски	50/30-65/40	12,4-16,1	8,5-11,1	2,0-2,7	134-175	431
	Греча рассыпчатая	120/4-150/4	5,7-7,1	4,6-5,8	22,9-28,6	158-198	297
	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	19,32-28,98	95,2-142,8	
Итого за обед		619-784	23,86-31,44	19,0-24,85	75,52-100,9	569,2-752,8	
Полдник	Шанежка наливная	60-70	4,0-4,7	3,7-4,3	24,2-28,2	147-172	112
	Кисель плодово- ягодный	180-200	0,0-0,0	0,0-0,0	9,0-10,0	107-119	648
Итого за полдник		240-270	4,0-4,7	3,7-4,3	33,2-38,2	254-291	
Итого за день		1321-1594	38,06-48,84	35,6-45,3	171,3-214,8	1233-1639	