

День: среда 22.11.2023

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 геркулес молочная с маслом	150/4-200/5	5,0-6,7	7,4-9,8	20,3-27,1	167-223	130
	Бутерброд с маслом сыром	25/5/5-30/5/10	6,0-6,7	8,5-9,6	11,7-13,2	148-167	2
	Какао с молоком сахаром	180-200	3,2-3,6	3,2-3,6	16,47-18,3	105-117	693
<b>Итого за завтрак</b>		<b>369/450</b>	<b>14,2-17,0</b>	<b>19,1-23,0</b>	<b>48,47-58,6</b>	<b>420-507</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	Салат из свежей капусты	40-60	0,8-1,2	1,8-2,7	3,7-5,5	34-51	43
	Борщ с капустой, картофелем	150/4-200/5	1,1-1,5	3,2-3,9	7,2-9,5	61-79	124
	Котлета рубленая	60-70	12,12-14,14	14,9-17,37	7,69-8,98	214,5-249,9	205
	Пюре картофельное	120-150	2,8-3,5	3,8-4,8	11,8-14,7	94-117	520
	Кисель плодово- ягодный	150-200	0,0-0,0	0,0-0,0	7,5-10,0	89-119	648
	Хлеб	40-60	3,16-4,74	0,4-0,6	9,0-10,0	107,1-119	209
<b>Итого за обед</b>		<b>564/745</b>	<b>19,98-25,08</b>	<b>24,1-29,37</b>	<b>39,89-58,7</b>	<b>599,6-734,9</b>	
Полдник	Вареники ленивые	120/3-150/4	13,57-17,0	14,46-18,1	13,98-17,5	239-299	355
	Чай с сахаром	180-200	1,35-1,5	1,44-1,6	10,08-11,2	57-63	194
<b>Итого за полдник</b>		<b>303/354</b>	<b>14,92-18,5</b>	<b>15,9-19,7</b>	<b>24,06-28,7</b>	<b>296-362</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1316/1649</b>	<b>49,42-60,98</b>	<b>59,42-72,5</b>	<b>120,3-155,8</b>	<b>1353-1651</b>	

