

День: пятница 24.11.2023

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 молочная Дружба с маслом	150/4/200/5	4,6-6,2	6,4-8,6	24,3-32,4	174-232	134
	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	2,7-3,0	2,79-3,1	16,1-17,9	98-109	692
Итого за завтрак		363-440	9,28-11,6	12,8-16,1	52,41-64,28	362-450	
Второй завтрак	яблоко	80-100	1,2-1,5	0,4-0,5	16,8-21	72,72-90,9	
Итого за второй завтрак		80-100	1,2-1,5	0,4-0,5	16,8-21	72,72-90,9	
Обед	Салат из свежих помидоров	40-60	0,4-0,5	1,6-2,4	1,8-2,7	23-35	19
	Суп картофельный с крупой	150/200	1,6 -2,1	1,6-2,1	11,6-15,5	68-90	138
	Жаркое по домашнему	120-150	6,9-12,5	7,5-12,8	3,7-14,8	111-226	436
	Компот из сухофруктов	180-200	2,16-2,4	0,09-0,1	36,99-41,4	154-171	639
	Хлеб	40-60	3,16-4,74	0,4-0,6	19,32-28,98	95,2-142,8	
Итого за обед		530-670	14,22-22,24	11,2-18,0	73,41-103,4	451-665	
Полдник	Пряник	15-20	0,83-1,11	0,62-0,83	10,24-13,65	47,81-63,75	пр
	конфета	15-20	0,23-0,3	0,33-1,44	12,27-16,36	57,25-76,33	пр
	Чай с сахаром	180/200	0,0-0,0	0,0-0,0	12,7-13,3	49-51	194
Итого за полдник		210-240	1,06-1,41	0,95-2,27	34,75-43,61	151,86-192,08	
Итого за день		1183-1450	25,8-36,75	25,4-36,9	177,4-232,3	1038-1399	

