

День: вторник 28.11.2023

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	Суп молочный с макаронными изделиями	150-200	3,3-4,4	3,3-4,4	11,9-15,9	91-121	160
	Бутерброд с маслом	25/4-30/5	1,98-2,4	3,64-4,4	12,01-14,5	90-109	1
	Чай с молоком сахаром	180-200	1,26-1,4	1,44-1,6	14,22-15,8	72-80	195
Итого за завтрак		358-435	6,54-8,2	8,38-10,4	38,1-46,2	253-310	
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 свёклы с растительным маслом	40-60	0,5-0,8	3,0-4,4	2,4-3,6	38-57	64
	Суп картофельный протёртый с гренками	150/15-200/20	3,2-4,3	4,6-6,13	16,8-22,4	123-164	79
	Плов рисовый с курой	120- 150	11,6-18,6	13,26-22,1	23,58-39,3	259,8-341	492
	Компот из кураги	180-200	0,8-1,0	0,04-0,05	18,5-22,6	75-91	58
	Хлеб	40-60	3,16-4,74	0,4-0,6	19,32-28,98	95,2-142,8	
Итого за обед		545-690	19,3-29,44	21,3-33,3	80,6-116,9	591-795,8	
Полдник	Ватрушка со сметаной	50-75	3,9-5,8	4,46-6,69	24,92-37,38	156,7-235	192
	Чай с сахаром	180-200	0,0-0,0	0,0-0,0	12,7-13,3	49-51	194
Итого за полдник		230-275	3,9-5,8	4,46-6,69	37,62-50,68	205,7-286	
Итого за день		1213-1500	30,94-44,94	34,5-50,89	173,1-234,8	1122-1482,7	

