

День: среда 29.11.2023

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		
<b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b>							
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом	150/4-200/5	6,6-8,8	6,9-9,1	26,6-35,5	195-260	302
	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>363-440</b>	<b>11,28-14,2</b>	<b>13,33-16,6</b>	<b>54,71-67,9</b>	<b>383-478</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый для детского питания	150	0,75	0	19,05	79,02	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>19,05</b>	<b>79,02</b>	
Обед	Салат из свежей капусты	40-60	0,8-1,2	1,8-2,7	3,7-5,5	34-51	43
	Свекольник	150/200	1,4-1,9	3,4-4,5	9,1-12,1	72-96	28
	Фрикадельки из кур	50/3- 60/4	6,8-8,2	7,8-9,4	3,7-4,4	113-135	157
	Макаронные изделия отварные	120/4-150/5	4,4-5,5	3,4-4,2	26,7-33,3	157-196	332
	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	
<b>Итого за обед</b>		<b>587-739</b>	<b>16,4-22,54</b>	<b>16,84-21,5</b>	<b>81,0-106,9</b>	<b>546,2-711,8</b>	
Полдник	Запеканка из творога с рисом	120/10;150/20	21-27	14,9-19,5	26,5-34,6	324-424	366
	Чай с сахаром	180-200	0,0-0,0	0,0-0,0	12,7-13,3	49-51	194
<b>Итого за полдник</b>		<b>310-370</b>	<b>21,0-27</b>	<b>14,9-19,5</b>	<b>39,2-47,9</b>	<b>373-475</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1410-1699</b>	<b>49,43-64,5</b>	<b>45,07-57,6</b>	<b>194-242</b>	<b>1381,2-1744</b>	

