

День: пятница 17.11.2023

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 манная молочная с маслом     | 150/4-200/5      | 4,5-6,0                    | 6,1-8,2           | 22,0-29,3          | 161-215                 | 132         |
|  | Бутерброд с маслом                | 25/5-30/5        | 2,06-2,4                   | 3,8-4,4           | 12,43-14,5         | 93,43-109               | 1           |
|  | Кофейный напиток на молоке        | 180-200          | 2,7-3,0                    | 2,79-3,1          | 16,1-17,9          | 98-109                  | 197         |
|  |                                   |                  |                            |                   |                    |                         |             |
| <b>Итого за завтрак</b>                            |                                   | <b>364-440</b>   | <b>9,26-11,4</b>           | <b>12,69-15,7</b> | <b>50,53-61,7</b>  | <b>352,4-433</b>        |             |
| Второй завтрак                                     | Яблоко. Сок натуральный фруктовый | 80-100           | 1,2-0,5                    | 0,4 -0            | 16,8-13,0          | 72,72-48,1              |             |
| <b>Итого за второй завтрак</b>                     |                                   | <b>80-100</b>    | <b>0,2-0,5</b>             | <b>0,4-0</b>      | <b>16,8-13,0</b>   | <b>72,72-48,1</b>       |             |
| Обед   | Салат из свежих помидоров         | 40-60            | 0,4-0,5                    | 1,6-2,4           | 1,8-2,7            | 23-35                   | 19          |
|  | Щи из свежей капусты с картофелем | 150/4-200/5      | 1,2-1,6                    | 3,2-3,9           | 4,4-5,8            | 51-65                   | 124         |
|  | 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         |
|  | 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           | 19,32-28,98        | 95,2-142,8              |             |
| <b>Итого за обед</b>                               |                                   | <b>561-744</b>   | <b>16,0-20,54</b>          | <b>16,4-20,5</b>  | <b>63,4-85,2</b>   | <b>528,2-692,8</b>      |             |
| Полдник  | пряники                           | 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           | 12,24-13,6         | 46,8-52                 | 685         |
| <b>Итого за полдник</b>                            |                                   | <b>210-240</b>   | <b>1,06-1,41</b>           | <b>0,95-2,27</b>  | <b>34,75-43,61</b> | <b>151,86-192,08</b>    |             |
| <b>Итого за день</b>                               |                                   | <b>1215-1524</b> | <b>26,52-33,85</b>         | <b>30,44-38,5</b> | <b>165,5-203,5</b> | <b>1105,2-1366</b>      |             |