

День: пятница 10.11.2023

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		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
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
Итого за завтрак		364-440	9,26-11,4	12,69-15,7	50,53-61,7	352,4-433	
Второй завтрак	яблоко	60-100	0,24-0,4	0,24-0,4	0,59-9,8	28,2-47	
Итого за второй завтрак		60-100	0,24-0,4	0,24-0,4	0,59-9,8	28,2-47	
Обед	Помидоры нарезка	40-60	0,44-0,7	0,08-0,12	1,5-2,25	8,29-12,44	пр.3
	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
	Плов рисовый с курой	120- 150	11,6-18,6	13,26-22,1	23,58-39,3	259,8-341	492
	Компот из сухофруктов	180-200	0,8-0,9	0,05-0,05	29,94-26,6	95-105	205
	Хлеб	40-60	3,16-4,74	0,4-0,6	19,32-28,98	95,2-142,8	
Итого за обед		534-675	17,2-26,54	16,99-26,8	78,7-102,9	509,29-666,24	
Полдник	пряники	15-20	0,83-1,11	0,62-0,83	10,24-13,65	47,81-63,75	
	конфета	15-20	0,23-0,3	0,33-1,44	12,27-16,36	57,25-76,33	
	Чай с сахаром	180-200	0,0-0,0	0,0-0,0	12,24-13,6	46,8-52	685
Итого за полдник		210-240	1,06-1,41	0,95-2,27	34,75-43,61	151,86-192,08	
Итого за день		1168-1455	27,76-39,8	30,87-45,2	164,6-218,0	1041,8-1339	