

День: понедельник 27.11.2023

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 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	25/4-30/5	1,98-2,4	3,64-4,4	12,01-14,5	90-109	1
	Какао с молоком сахаром	180-200	3,24-3,6	3,24-3,6	16,47-18,3	105,3-117	693
Итого за завтрак		363-440	9,72-12,0	12,98-16,2	50,21-62,1	356,3-441	
Второй завтрак	Фрукты (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	Помидоры свежие нарезка	40-60	0,44-0,66	0,08-0,12	1,52-2,28	12,44-18,66	Пр.3 сб
	Суп картофельный с клёцками	150-200	1,3-1,7	1,7-2,3	8,6-11,5	56-74	38
	Кура отварная	45-53	10,7-12,6	9,0-10,6	0,2-0,2	124-146	487
	Капуста тушеная	120-150	2,6-3,3	3,9-4,9	11,3-14,1	90-113	534
	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	
Итого за обед		545-723	18,2-23,0	15,08-18,5	48,4-67,06	385,6-613,5	
Полдник	Омлет натуральный	60/4-90/5	5,3-7,9	8,7-12,4	0,9-1,3	103-148	340
	Чай с сахаром	180-200	0,0-0,0	0,0-0,0	12,7-13,3	49-51	194
	хлеб	20-30	1,98-2,37	0,25-0,3	12,08-14,5	59,5-71,4	
Итого за полдник		264-325	7,28-10,27	8,95-12,7	25,68-29,1	211,5-270,4	
Итого за день		1252-1588	36,4-46,77	37,41-47,9	141,1-179,3	1026-1416	

