

День: понедельник 04.12.2023

Сезон: зима - весна

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	Фрукты (груша)	80-100	0,32-0,4	0,32-0,4	7,84-9,8	37,6-47	пр
Итого за второй завтрак		80-100	0,32-0,4	0,32-0,4	7,84-9,8	37,6-47	
Обед	Салат из свежей капусты	40-60	0,8-1,2	1,8-2,7	3,7-5,5	34-51	43
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150-200	1,6-2,2	1,6-2,1	11,3-15,1	67-89	140
	Печень по - строгоновски	50/30-65/40	12,4-16,1	8,5-11,1	2,0-2,7	134-175	431
	Пюре картофельное	120-150	2,8-3,5	3,8-4,8	11,8-14,7	94-117	520
	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		610-775	21,6-28,74	16,14-21,4	66,6-89,6	499,2-665,8	
Полдник	Омлет натуральный	60/4-90/5	5,3-7,9	8,7-12,4	0,9-1,3	103-148	340
	хлеб	20-30	1,98-2,37	0,25-0,3	12,08-14,5	59,5-71,4	
	Чай с сахаром	180-200	0,0-0,0	0,0-0,0	12,24-13,6	46,8-52	685
Итого за полдник		264-325	7,28-10,27	8,95-12,7	25,94-29,4	209,3-271,4	
Итого за день		1318-1640	38,46-50,81	38,1-50,2	150,9-190,5	1099-1417	

