

День: вторник 05.12.2023

Сезон: зима - весна

Возрастная категория: от 1,6 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 рисовая молочная с маслом	150/4-200/5	3,8-5,0	6,1-8,2	22,7-30,3	161-215	311
	Бутерброд с маслом. сыром	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	9,0-11,0	12,98-16,2	51,2-63,1	356-441	
Второй завтрак	Сок натуральный фруктовый	80-100	0,4-0,5	0-0	10,16-12,7	42,24-52,8	пр
Итого за второй завтрак		80/100	0,4-0,5	0-0	10,16-12,7	42,24-52,8	
Обед	Салат из свеклы с растительным маслом	40-60	0,5-0,8	3,0-4,4	2,4-3,6	38-57	64
	Суп картофельный с бобовыми	150-200	4,0-5,4	2,5-3,3	11,7-15,6	86-115	139
	Котлета рубленая	60-70	12,1-14,14	14,9-17,37	7,69-8,98	214,5-249,9	205
	Рагу из овощей	120-150	2,32-2,9	6,0-7,5	10,48-13,1	106,4-131	224
	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		590/740	22,88-29,0	26,84-33,2	70,1-77,26	615-787	
Полдник	Булочка сдобная	60-70	4,4-5,2	4,6-5,32	28,68-33,46	174-203	186
	Молоко кипячённое	180-200	5,22-5,8	5,85-6,5	8,1-9,0	104-116	193
Итого за полдник		240/270	9,62-11,0	10,5-11,82	36,78-42,46	278-319	
Итого за день		1273/1550	41,9-51,5	50,3-61,2	168-195,5	1291,2-1599,8	

