

День: среда 06.12.2023

Сезон: зима - весна

Возрастная категория: от 1,5 до 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 ячневая молочная с маслом	150/4-200/5	5,3-7,1	6,1-8,2	27,8-37,0	188-251	85
	Бутерброд с маслом	25/4-30/5	1,98-2,4	3,64-4,4	12,01-14,5	90-109	1
	Чай с молоком сахаром	180-200	1,26-1,4	1,44-1,6	14,22-15,8	72-80	195
<b>Итого за завтрак</b>		<b>363-440</b>	<b>8,54-11,1</b>	<b>11,18-14,2</b>	<b>54,03-67,3</b>	<b>350-440</b>	
Второй завтрак	Фрукты ( груша)	80-100	0,32-0,4	0,32-0,4	7,84-9,8	37,6-47	пр
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>80-100</b>	<b>0,32-0,4</b>	<b>0,32-0,4</b>	<b>7,84-9,8</b>	<b>37,6-47</b>	
Обед	Салат из свежей моркови	40-60	0,4-0,6	1,8-2,7	5,8-8,7	40-60	71
	Борщ с капустой картофелем	150/4-200/5	1,1-1,5	3,2-3,9	7,2-9,5	61-79	124
	Рисовая запеканка с мясом	55/25-70/30	9,8-14,0	11,7-18,3	2,2-3,6	153-235	476
	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>464-625</b>	<b>14,5-20,84</b>	<b>17,1-25,5</b>	<b>42,02-60,8</b>	<b>438,2-635,8</b>	
Полдник	Сырники из творога	50/5-75/5	7,4-10,9	8,2-12,1	9,9-13,6	142-206	358
	Отвар шиповника	180-200	0,5-0,6	0,0-0,0	14,1-15,7	75,7-68,1	182
<b>Итого за полдник</b>		<b>235-280</b>	<b>7,9-11,5</b>	<b>8,2-12,1</b>	<b>24,0-29,3</b>	<b>217,7-274,1</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1142-1049</b>	<b>31,26-43,84</b>	<b>36,8-52,2</b>	<b>127,9-167,2</b>	<b>1044-1397</b>	



