

День: пятница 08.12.2023

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		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150-200	3,3-4,4	3,3-4,4	11,9-15,9	91-121	160
	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		359-435	8,52-10,4	10,18-12,4	40,4-48,7	286-347	
Второй завтрак	Фрукты (груша)	80-100	0,32-0,4	0,32-0,4	7,84-9,8	37,6-47	
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 моркови	40-60	0,4-0,6	1,8-2,7	5,8-8,7	40-60	71
	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
	Жаркое по домашнему	120-150	6,9-12,5	7,5-12,8	3,7-14,8	111-226	436
	Компот из изюма	180-200	2,16-2,4	0,09-0,1	36,99-41,4	154-171	639
	Хлеб	40-60	3,16-4,74	0,4-0,6	19,32-28,98	95,2-142,8	
Итого за обед		534-675	13,8-21,84	13,0-20,1	70,21-99,7	451-665	
Полдник	Пряник	15-20	0,83-1,11	0,62-0,83	10,24-13,65	47,81-63,75	пр
	конфета	15-20	0,23-0,3	0,33-1,44	12,27-16,36	57,25-76,33	пр
	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	1,1-1,4	1,0-2,3	34,8-43,6	152-192	
Итого за день		1183-1450	23,74-34,04	24,5-35,2	153,3-201,8	927-1251	

