

День: понедельник 11.12.2023

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		
<b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b>							
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
	Какао с молоком сахаром	180-200	3,24-3,6	3,24-3,6	16,47-18,3	105,3-117	693
<b>Итого за завтрак</b>		<b>364-440</b>	<b>9,26-11,4</b>	<b>12,69-15,7</b>	<b>50,53-61,7</b>	<b>352,4-433</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 свеклы с растительным маслом	40-60	0,5-0,8	3,0-4,4	2,4-3,6	38-57	64
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150-200	1,6-2,2	1,6-2,1	11,3-15,1	67-89	140
	Кура отварная	45 - 53	10,7-12,6	9,0-10,6	0,2-0,2	124-146	487
	Пюре картофельное	120-150	2,8-3,5	3,8-4,8	11,8-14,7	94-117	520
	Компот из сухофруктов	180-200	0,8-0,9	0,05-0,05	29,94-26,6	95-105	205
	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>575-723</b>	<b>19,6-24,74</b>	<b>17,9-22,6</b>	<b>74,96-89,2</b>	<b>513,2-656,8</b>	
Полдник	пряники	15-20	0,83-1,11	0,62-0,83	10,24-13,65	47,81-63,75	пр
	Чай с сахаром	180-200	0,0-0,0	0,0-0,0	12,24-13,6	46,8-52	685
<b>Итого за полдник</b>		<b>195-220</b>	<b>0,83-1,11</b>	<b>0,62-0,83</b>	<b>22,48-27,25</b>	<b>95-116</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1214-1483</b>	<b>30,0-37,7</b>	<b>31,53-39,5</b>	<b>155,8-188,0</b>	<b>998-1253</b>	

