

День: вторник 12.12.2023

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 геркулес молочная с маслом	150/4-200/5	5,0-6,7	7,4-9,8	20,3-27,1	167-223	130
	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		384/485	7,86/10,5	13,94/18,9	57,12/79,8	380/525	
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 бобовыми	150-200	4,0-5,4	2,5-3,3	11,7-15,6	86-115	139
	Плов рисовый с курой	120- 150	11,6-18,6	13,26-22,1	23,58-39,3	259,8-341	492
	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	пр
Итого за обед		530/670	17,2/30,9	18,0/28,8	88,24/115,98	570/755	
Полдник	Макаронны отварные с тёртым сыром	120-150	6,9-8,63	10,2-12,75	22,2-27,8	211-264	333
	хлеб	25-30	1,98-2,37	0,25-0,3	12,08-14,5	59,5-71,4	пр
	Чай с сахаром	180/200	0,0-0,0	0,0-0,0	12,7-13,3	49-51	194
Итого за полдник		325/380	8,9/11,0	10,45/13,1	47,0/55,6	319,5/386,4	
Итого за день		1319/1635	34,28/52,8	42,71/61,2	200,2/261,2	1307/1713	

