

День: среда 13.12.2023

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	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
	Какао с молоком сахаром	180-200	3,24-3,6	3,24-3,6	1,6-18,3	10,53-117	223
Итого за завтрак		363-440	10,52-13,1	12,98-16,2	41,41-69,8	288,5-477	
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 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
	Фрикадельки из кур	50/3- 60/4	6,8-8,2	7,8-9,4	3,7-4,4	113-135	157
	Макаронные изделия отварные	120-150	4,5-5,5	3,8-4,6	27,9-32,9	166-198	44
	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	
Итого за обед		557-739	15,96-20,54	17,0-21,2	71,42-94,48	564,2-733,8	
Полдник	манник	50-80	6,9-11,4	3,79-6,06	29,4-47,04	163,5-261,92	187
	Чай с сахаром	180-200	0,0-0,0	0,0-0,0	12,7-13,3	49-51	194
Итого за полдник		230-280	6,9-11,4	3,79-6,06	42,1-60,34	212,5-312,92	
Итого за день		1230-1559	33,7-45,44	34,1-43,9	162,8-234,4	1103-1571	

