

День: четверг 14.12.2023

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 молочная Дружба	150/4;200/5	4,6-6,2	6,4-8,6	24,3-32,4	174-232	134
	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
		363-440	7,84-10,0	11,5-14,6	50,53-62,27	336-421	
Итого за завтрак							
Второй завтрак	Сок фруктовый для детского питания	150	0,75	0	19,05	79,02	пр
Итого за второй завтрак		150	0,75	0	19,05	79,02	
Обед	Салат из свеклы с растительным маслом	40-60	0,5-0,8	3,0-4,4	2,4-3,6	38-57	64
	Рассольник ленинградский	150/5;200/5	1,4-1,9	3,3-4,1	9,4-12,5	74-95	132
	Рыба припущенная	60- 80	14,1-18,8	4,2-5,6	0,3-0,4	95-127	371
	Греча рассыпчатая	120/4-150/4	5,7-7,1	4,6-5,8	22,9-28,6	158-198	297
	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	пр
Итого за обед		569-759	24,9-33,34	15,5-20,5	61,8-84,1	549-738,8	
Полдник	Вареники ленивые	120/3-150/4	13,57-17,0	14,46-18,1	13,98-17,5	239-299	355
	Кофейный напиток на молоке	180-200	2,7-3,0	2,79-3,1	16,1-17,9	98-109	197
Итого за полдник		303-354	16,27-20,0	17,3-21,2	30,08-35,4	337-408	
Итого за день		1385-1703	49,76-64,1	44,3-56,3	160,5-200,8	1301-1647	

