

День: понедельник 18.12.2023

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 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. сыром	30/10/5;50/10/5	6,7-9,7	9,6-9,9	13,2-30,8	167-254	3
	Чай с молоком сахаром	180-200	1,26-1,4	1,44-1,6	14,22-15,8	72-80	195
Итого за завтрак		379-470	12,46-17,1	17,14-19,7	49,42-75,9	400-549	
Второй завтрак	Фрукты (яблоко)	80-100	1,2-1,5	0,4-0,5	16,8-21	72,72-90,9	
Итого за второй завтрак		80-100	1,2-1,5	0,4-0,5	16,8-21	72,72-90,9	
Обед	Салат из свежей моркови	40-60	0,4-0,6	1,8-2,7	5,8-8,7	40-60	71
	Суп картофельный с клецками	150-200	1,3-1,7	1,7-2,3	8,6-11,5	56-74	38
	Бигус	160-200	15,52-19,4	5,7-7,1	10,32-12,9	158,16-197,7	86
	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		570-720	21,2-27,34	9,7-12,8	73,98-88,7	444,3-579,5	
Полдник	Омлет натуральный	60/4-90/5	5,3-7,9	8,7-12,4	0,9-1,3	103-148	340
	Кисель плодово- ягодный	150-200	0,0-0,0	0,0-0,0	7,5-10,0	89-119	648
	хлеб	20-30	1,98-2,37	0,25-0,3	12,08-14,5	59,5-71,4	пр
Итого за полдник		234-325	7,28-10,27	8,95-12,7	20,48-25,8	251,5-338,4	
Итого за день		1263-1615	42,14-56,21	36,19-45,7	160,7-211,4	1169-1558	

