

День: вторник 19.12.2023

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	Суп молочный с макаронными изделиями	150-200	3,3-4,4	3,3-4,4	11,9-15,9	91-121	160
	Бутерброд с маслом	25/4-30/5	1,98-2,4	3,64-4,4	12,01-14,5	90-109	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		355-435	7,98-9,8	9,73-11,9	40,01-48,3	279-339	
Второй завтрак	Фрукты (яблоко)	80-100	1,2-1,5	0,4-0,5	16,8-21	72,72-90,9	пр
Итого за второй завтрак		80-100	1,2-1,5	0,4-0,5	16,8-21	72,72-90,9	пр
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
	Тефтели из говядины	70/20-80/30	8,6-10,2	12,2-14,5	9,8-11,9	183-219	78
	Рис рассыпчатый	120/4-150/5	2,7-3,4	3,5-4,4	25,6-32,0	148-184	297
	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		624-785	20,06-25,84	20,45-25,6	100,1-120,6	641-817	
Полдник	Булочка с повидлом	80-100	4,7-5,9	2,3-3,1	43,5-54,6	213-265	746
	Молоко кипячённое	180-200	5,22-5,8	5,85-6,5	8,1-9,0	104-116	193
Итого за полдник		260-300	9,92-11,7	8,15-9,6	51,6-63,6	317-381	
Итого за день		1319-1620	39,16-48,84	38,7-47,6	208,5-253,5	1310-1628	

