

День: четверг 21.12.2023

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 рисовая молочная с маслом	150/4-200/5	3,8-5,0	6,1-8,2	22,7-30,3	161-215	311
	Бутерброд с повидлом	25/5-30/10	1,6-2,4	5,1-7,5	22,6-36,9	141-222	56
	Чай с молоком, сахаром	180-200	1,26-1,4	1,44-1,6	14,22-15,8	72-80	195
Итого за завтрак		364-445	6,7-8,8	12,64-17,3	59,52-83,0	374-517	
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
	Биточки рыбные	50- 75	7,4-11,2	5,7-8,5	6,4-9,7	107-161	388
	Пюре картофельное	120-150	2,8-3,5	3,8-4,8	11,8-14,7	94-117	520
	Компот из изюма	180-200	2,16-2,4	0,09-0,1	36,99-41,4	154-171	639
	Хлеб	40-60	3,16-4,74	0,4-0,6	19,32-28,98	95,2-142,8	
Итого за обед		585-750	17,42-24,5	16,3-22,5	86,31-110,9	562,2-744	
Полдник	Макароны запечённые с яйцом	120/5-150/6	5,12-6,4	6,96-8,7	15,6-19,5	146-183	262
	Хлеб	20-30	1,98-2,37	0,25-0,3	12,08-14,5	59,5-71,4	пр
	Отвар шиповника	180-200	0,5-0,6	0,0-0,0	14,1-15,7	75,7-68,1	182
Итого за полдник		325-286	7,6-9,4	7,21-9,0	41,78-49,7	281-323	
Итого за день		1424-1631	32,47-43,5	36,2-48,8	206,7-262,7	1296-1656	

