

День: среда 27.12.2023

Сезон: зима -весна

Возрастная категория: от 1,6до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b>							
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	25/5-30/5	2,06-2,4	3,8-4,4	12,43-14,5	93,43-109	1
	Кофейный напиток на молоке	180-200	2,7-3,0	2,79-3,1	16,1-17,9	98-109	197
<b>Итого за завтрак</b>		<b>364-440</b>	<b>9,26-11,4</b>	<b>12,69-15,7</b>	<b>50,53-61,7</b>	<b>352,4-433</b>	
Второй завтрак	Фрукты (яблоко)	60-100	0,24-0,4	0,24-0,4	0,59-9,8	28,2-47	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>60-100</b>	<b>0,24-0,4</b>	<b>0,24-0,4</b>	<b>0,59-9,8</b>	<b>28,2-47</b>	
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
	Жаркое по домашнему с мясом	120-150	6,9-12,5	7,5-12,8	3,7-14,8	111-226	436
	Компот из кураги	180-200	0,8-1,0	0,04-0,05	18,5-22,6	75-91	58
	Хлеб	40-60	3,16-4,74	0,4-0,6	19,32-28,98	95,2-142,8	пр
<b>Итого за обед</b>		<b>534-675</b>	<b>12,4-20,34</b>	<b>12,94-20,1</b>	<b>54,5-84,6</b>	<b>382,2-598,8</b>	
Полдник	Вареники ленивые	120/3-150/4	13,57-17,0	14,46-18,1	13,98-17,5	239-299	355
	Чай с сахаром	180-200	0,0-0,0	0,0-0,0	12,24-13,6	46,8-52	685
<b>Итого за полдник</b>		<b>303-354</b>	<b>13,6-17,0</b>	<b>14,46-18,1</b>	<b>26,22-31,1</b>	<b>285,8-351</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1261-1569</b>	<b>35,5-49,14</b>	<b>40,33-54,3</b>	<b>131,8-187,2</b>	<b>1049-1430</b>	

