

День: пятница 12.01.2024

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		
<b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b>							
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом	150/4-200/5	5,3-7,1	6,1-8,2	27,8-37,0	188-251	85
	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	2,52-2,8	2,79-3,1	12,96-14,4	84,6-94	50
<b>Итого за завтрак</b>		<b>362-440</b>	<b>9,8-12,3</b>	<b>12,53-15,7</b>	<b>52,77-65,9</b>	<b>363-454</b>	
Второй завтрак	Сок натуральный фруктовый	80-100	0,4-0,5	0-0	10,16-12,7	42,24-52,8	пр
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>80-100</b>	<b>0,4-0,5</b>	<b>0-0</b>	<b>10,16-12,7</b>	<b>42,24-52,8</b>	
Обед	Салат из свеклы с растительным маслом	40-60	0,5-0,8	3,0-4,4	2,4-3,6	38-57	64
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150-200	3,6-4,81	1,85-2,47	10,23-13,65	171,97-95,96	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 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
<b>Итого за обед</b>		<b>530-670</b>	<b>14,96-23,75</b>	<b>12,8-20,32</b>	<b>65,59-87,6</b>	<b>511,2-626,8</b>	
Полдник	Макароны запечённые с яйцом	120/5-150/6	5,12-6,4	6,96-8,7	15,6-19,5	146-183	262
	Молоко кипячённое	180-200	5,22-5,8	5,85-6,5	8,1-9,0	104-116	193
		Хлеб	25-30	1,98-2,37	0,25-0,3	12,08-14,5	59,5-71,4
<b>Итого за полдник</b>		<b>330-386</b>	<b>12,3-14,6</b>	<b>13,1-15,5</b>	<b>35,8-43</b>	<b>310-370</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1302-1596</b>	<b>37,46-51,15</b>	<b>38,4-51,5</b>	<b>164,3-209,2</b>	<b>1226-1504</b>	

