

День: пятница 15.01.2024

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, повидлом	40/5/5-50/5/5	2,25-2,7	3,56-4,28	25,05-30,06	141,8-170,18	2
	Какао с молоком сахаром	180-200	3,24-3,6	3,24-3,6	16,47-18,3	105,3-117	693
<b>Итого за завтрак</b>		<b>384-465</b>	<b>9,99-12,3</b>	<b>12,9-16,1</b>	<b>63,52-77,66</b>	<b>408-502,18</b>	
Второй завтрак	Фрукты (груша)	80 -100	1,2-1,5	0,4-0,5	16,8-21,0	72,72-90,9	368
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>80 -100</b>	<b>1,2-1,5</b>	<b>0,4-0,5</b>	<b>16,8-21,0</b>	<b>72,72-90,9</b>	
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 макаронными изделиями	150-200	1,6-2,2	1,6-2,1	11,3-15,1	67-89	140
	Бигус	160-200	15,52-19,4	5,7-7,1	10,32-12,9	158,16-197,7	86
	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>570-720</b>	<b>21,48-27,94</b>	<b>9,54-12,55</b>	<b>65,2-88,3</b>	<b>435,4-580,5</b>	
Полдник	Омлет натуральный	60/4-75/5	5,3-6,63	8,7-10,87	0,9-0,11	103-128,8	152
	хлеб	25-30	1,98-2,37	0,25-0,3	12,08-14,5	59,5-71,4	пр
	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>269-310</b>	<b>7,28-9,0</b>	<b>8,95-11,2</b>	<b>25,2-39,1</b>	<b>209,3-252,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1303-1595</b>	<b>39,95-50,7</b>	<b>31,79-40,4</b>	<b>170,7-226,1</b>	<b>1125-1426</b>	

