

День: вторник 16.01.2024

езон: зима - весна

озрастная 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 молочная Дружба с маслом	150/4;200/5	4,6-6,2	6,4-8,6	24,3-32,4	174-232	134
	Бутерброд с маслом	25/4-30/5	1,98-2,4	3,64-4,4	12,01-14,5	90-109	1
	Чай с молоком сахаром	180-200	1,26-1,4	1,44-1,6	14,22-15,8	72-80	195
		<b>363-440</b>	<b>7,84-10,0</b>	<b>11,5-14,6</b>	<b>50,53-62,27</b>	<b>336-421</b>	
<b>Итого за завтрак</b>							
Второй завтрак	Фрукты (груша)	80 -100	1,2-1,5	0,4-0,5	16,8-21,0	72,72-90,9	пр
<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 капусты	40-60	0,8-1,2	1,8-2,7	3,7-5,5	34-51	43
	Суп картофельный протёртый с гренками	150/15-200/20	3,2-4,3	4,6-6,13	16,8-22,4	123-164	79
	Фрикадельки из кур	50/3- 60/4	6,8-8,2	7,8-9,4	3,7-4,4	113-135	157
	Макаронные изделия отварные	120-150	4,5-5,5	3,8-4,6	27,9-32,9	166-198	44
	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>598-754</b>	<b>19,3-24,84</b>	<b>18,5-23,5</b>	<b>101,4-120,8</b>	<b>626-796</b>	
Полдник	Ватрушка со сметаной	50-75	3,9-5,8	4,46-6,69	24,92-37,38	156,7-235	192
	Молоко кипячённое	180-200	5,22-5,8	5,85-6,5	8,1-9,0	104-116	193
<b>Итого за полдник</b>		<b>230-275</b>	<b>9,12-11,6</b>	<b>10,3-13,2</b>	<b>33,02-46,4</b>	<b>261-351</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1271-1569</b>	<b>37,46-47,9</b>	<b>40,7-51,8</b>	<b>201,8-250,5</b>	<b>1296-1659</b>	

