

День: пятница 19.01.2024

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		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150-200	3,3-4,4	3,3-4,4	11,9-15,9	91-121	160
	Бутерброд с маслом. сыром	25/5/10-30/5/10	6,0-6,7	8,5-9,6	11,7-13,2	148-167	2
	Чай с сахаром	180-200	0,0-0,0	0,0-0,0	12,7-13,3	49-51	194
Итого за завтрак		370-445	9,3-11,1	11,8-14,0	36,3-42,4	288-339	
Второй завтрак	Фрукты (яблоко)	80-100	1,2-1,5	0,4-0,5	16,8-21	72,72-90,9	пр
Итого за второй завтрак		80-100	1,2-1,5	0,4-0,5	16,8-21	72,72-90,9	
Обед	Салат из свежей моркови	40-60	0,4-0,6	1,8-2,7	5,8-8,7	40-60	71
	Щи из свежей капусты с картофелем	150/4-200/5	1,2-1,6	3,2-3,9	4,4-5,8	51-65	124
	Рулет картофельный с печенью	120- 150	10,16-12,7	10,0-12,5	8,72-10,9	182,32-227,9	72
	Хлеб	40-60	3,16-4,74	0,4-0,6	19,32-28,98	95,2-142,8	пр
	Кисель плодово- ягодный	150-200	0,0-0,0	0,0-0,0	7,5-10,0	89-119	648
Итого за обед		504-675	14,9-19,64	15,4-19,7	45,7-64,38	457,5-614,7	
Полдник	Манник	50-80	6,9-11,4	3,79-6,06	29,4-47,04	163,5-261,92	187
	Молоко кипячённое	180-200	5,22-5,8	5,85-6,5	8,1-9,0	104-116	193
Итого за полдник		230-280	12,12-17,2	9,64-12,56	37,5-56,04	267,5-377,92	
Итого за день		1184-1500	37,52-49,44	37,2-46,8	136,3-183,8	1086-1423	