

День: понедельник 22.01.2024

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 | | |
| Вода питьевая детская (на весь день), 300мл | | | | | | | |
| 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 |
| | | | | | | | |
| Итого за завтрак | | 364-440 | 9,26-11,4 | 12,69-15,7 | 50,53-61,7 | 352,4-433 | |
| 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 свеклы с растительным маслом | 40-60 | 0,5-0,8 | 3,0-4,4 | 2,4-3,6 | 38-57 | 64 |
| | Суп картофельный с клёцками | 150-200 | 1,3-1,7 | 1,7-2,3 | 8,6-11,5 | 56-74 | 38 |
| | Котлета рубленая | 60-70 | 12,1-14,14 | 14,9-17,37 | 7,69-8,98 | 214,5-249,9 | 205 |
| | Рагу из овощей | 120-150 | 2,32-2,9 | 6,0-7,5 | 10,48-13,1 | 106,4-131 | 224 |
| | 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 | |
| Итого за обед | | 590-740 | 20,2-25,28 | 26,0-32,2 | 66,99-88,8 | 585-745,7 | |
| Полдник | Пряники | 15-20 | 0,83-1,11 | 0,62-0,83 | 10,24-13,65 | 47,81-63,75 | пр |
| | 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 |
| | Молоко кипячённое | 180-200 | 5,22-5,8 | 5,85-6,5 | 8,1-9,0 | 104-116 | 193 |
| Итого за полдник | | 284-330 | 13,33-15,91 | 15,4-18,5 | 31,32-37,26 | 314-379,95 | |
| Итого за день | | 1318-1610 | 44,0-54,1 | 54,49-66,9 | 165,6-208,8 | 1324-1650 | |

