

День: вторник 23.01.2024

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 рисом	150-200	2,6-3,5	3,3-4,4	10,9-14,5	83-111	161
	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
	Какао с молоком сахаром	180-200	3,24-3,6	3,24-3,6	16,47-18,3	105,3-117	693
Итого за завтрак		370-445	11,84-13,8	15,0-17,6	39,07-46,0	336,3-395	
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
	Суп картофельный с бобовыми	150-200	4,0-5,4	2,5-3,3	11,7-15,6	86-115	139
	Тефтели из говядины	70/20-80/30	8,6-10,2	12,2-14,5	9,8-11,9	183-219	78
	Макаронные изделия отварные	120/4-150/5	4,4-5,5	3,4-4,2	26,7-33,3	157-196	332
	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	
Итого за обед		624-785	21,4-27,34	20,4-25,4	103,3-125,1	584,2-837,8	
Полдник	Булочка с повидлом	80-100	4,7-5,9	2,3-3,1	43,5-54,6	213-265	746
	Чай с сахаром	180-200	0,0-0,0	0,0-0,0	12,7-13,3	49-51	194
Итого за полдник		260-300	4,7-5,9	2,3-3,1	56,2-67,9	262-316	
Итого за день		1334-1630	39,14-48,5	38,1-46,6	215,4-260	1255-1640	

