

День: вторник 30.01.2024

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	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, повидлом	40/5/5-50/5/5	2,25-2,7	3,56-4,28	25,05-30,06	141,8-170,18	2
	Кофейный напиток на молоке	180-200	2,7-3,0	2,79-3,1	16,1-17,9	98-109	197
Итого за завтрак		380-460	8,3-10,1	9,7-11,8	53,1-63,9	331-400,18	
Второй завтрак	Сок натуральный фруктовый	80-100	0,4-0,5	0-0	10,16-12,7	42,24-52,8	пр
Итого за второй завтрак		80-100	0,4-0,5	0-0	10,16-12,7	42,24-52,8	
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
	Тефтели из говядины	70/20-80/30	8,6-10,2	12,2-14,5	9,8-11,9	183-219	78
	Греча рассыпчатая	120/4-150/4	5,7-7,1	4,6-5,8	22,9-28,6	158-198	297
	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
Итого за обед		639-804	22,3-28,44	23,7-29,78	105,5-124,0	688-880	
Полдник	Булочка сдобная	60-70	4,4-5,2	4,6-5,32	28,68-33,46	174-203	186
	Чай с сахаром	180-200	0,0-0,0	0,0-0,0	12,24-13,6	46,8-52	685
Итого за полдник		240-270	4,4-5,2	4,6-5,32	40,9-47,1	221-255	
Итого за день		1339-1634	35,4-44,2	38,0-46,9	156,6-247,7	1282-1588	

