

День: среда 31.01.2024

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		
<b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b>							
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом	150/4-200/5	5,3-7,1	6,1-8,2	27,8-37,0	188-251	85
	Бутерброд с маслом	25/4-30/5	1,98-2,4	3,64-4,4	12,01-14,5	90-109	1
	Какао с молоком сахаром	180-200	3,24-3,6	3,24-3,6	1,6-18,3	10,53-117	223
<b>Итого за завтрак</b>		<b>363-440</b>	<b>10,52-13,1</b>	<b>12,98-16,2</b>	<b>41,41-69,8</b>	<b>288,5-477</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый для детского питания	150	0,75	0	19,05	79,02	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>19,05</b>	<b>79,02</b>	
Обед	Салат из свежей моркови	40-60	0,4-0,6	1,8-2,7	5,8-8,7	40-60	10
	Борщ с капустой картофелем	150/4-200/5	1,1-1,5	3,2-3,9	7,2-9,5	61-79	124
	Плов рисовый с курой	120- 150	11,6-18,6	13,26-22,1	23,58-39,3	259,8-341	492
	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
<b>Итого за обед</b>		<b>504-675</b>	<b>16,3-25,44</b>	<b>18,66-29,3</b>	<b>63,4-96,48</b>	<b>545-742</b>	
Полдник	Вареники ленивые	120/3-150/4	13,57-17,0	14,46-18,1	13,98-17,5	239-299	355
	Чай с сахаром	180-200	0,0-0,0	0,0-0,0	12,7-13,3	49-51	194
<b>Итого за полдник</b>		<b>303-354</b>	<b>13,6-17,0</b>	<b>14,46-18,1</b>	<b>26,0-30,8</b>	<b>288-350</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1320-1619</b>	<b>41,17-56,29</b>	<b>46,1-63,6</b>	<b>149,9-216,1</b>	<b>1201-1648</b>	

