

День: среда 28.02.2024

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	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	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	105,3-117	223
<b>Итого за завтрак</b>		<b>358-435</b>	<b>8,52-10,4</b>	<b>10,18-12,4</b>	<b>25,51-48,7</b>	<b>286,3-347</b>	
Второй завтрак	Сок натуральный фруктовый	80-100	0,4-0,5	0-0	10,16-12,7	42,24-52,8	пр
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>80-100</b>	<b>0,4-0,5</b>	<b>0-0</b>	<b>10,16-12,7</b>	<b>42,24-52,8</b>	
Обед	Салат из свежей капусты	40-60	0,8-1,2	1,8-2,7	3,7-5,5	34-51	43
	Борщ с капустой картофелем	150/4-200/5	1,1-1,5	3,2-3,9	7,2-9,5	61-79	124
	Запеканка рисовая с курой	120/16-150/20	10,56-13,2	11,76-14,7	17,92-22,4	222-277	430
	Хлеб	40-60	3,16-4,74	0,4-0,6	19,32-28,98	95,2-142,8	пр
	Кисель плодово- ягодный	180-200	0,0	0,0	29,94-26,6	95-105	205
<b>Итого за обед</b>		<b>550-695</b>	<b>15,6-20,64</b>	<b>17,16-21,9</b>	<b>78,1-92,98</b>	<b>507,2-654,8</b>	
Полдник	Сырники из творога	50/5-75/5	7,4-10,9	8,2-12,1	9,9-13,6	142-206	358
	Чай с молоком сахаром	180-200	1,26-1,4	1,44-1,6	14,22-15,8	72-80	195
<b>Итого за полдник</b>		<b>235-280</b>	<b>8,7-12,3</b>	<b>9,64-13,7</b>	<b>24,1-29,4</b>	<b>214-286</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1223-1510</b>	<b>33,22-43,84</b>	<b>36,9-48,0</b>	<b>137,9-183,8</b>	<b>1050-1341</b>	

