

День: среда 07.02.2024

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		
<b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b>							
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом	150/4-200/5	6,6-8,8	6,9-9,1	26,6-35,5	195-260	302
	Бутерброд с маслом	40/5-50/5	2,25-2,7	3,56-4,28	25,05-30,06	141,8-170,18	2
	Кофейный напиток на молоке	180-200	2,3-3,0	2,4-3,1	13,4-17,9	81-109	692
<b>Итого за завтрак</b>		<b>379-460</b>	<b>11,15-14,5</b>	<b>12,86-16,5</b>	<b>65,05-83,46</b>	<b>417,8-539,18</b>	
Второй завтрак	Фрукты (яблоко)	80-100	1,2-1,5	0,4-0,5	16,8-21	72,72-90,9	пр
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>80-100</b>	<b>1,2-1,5</b>	<b>0,4-0,5</b>	<b>16,8-21</b>	<b>72,72-90,9</b>	
Обед	Салат из свежей капусты	40-60	0,8-1,2	1,8-2,7	3,7-5,5	34-51	43
	Свекольник	150-200	1,4-1,9	3,4-4,5	9,1-12,1	72-96	28
	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>546-690</b>	<b>15,92-21,04</b>	<b>17,4-22,5</b>	<b>79,98-95,6</b>	<b>518,2-672</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	1,35-1,5	1,44-1,6	10,08-11,2	57-63	194
<b>Итого за полдник</b>		<b>303-354</b>	<b>14,92-18,5</b>	<b>15,9-19,7</b>	<b>24,06-28,7</b>	<b>296-362</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1308-1604</b>	<b>43,19-55,54</b>	<b>46,56-59,2</b>	<b>185,9-228,8</b>	<b>1305-1664</b>	

