

День: пятница 01.03.2024

Сезон: зима - весна

Возрастная категория: от 1,6 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	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
	Какао с молоком сахаром	180-200	3,24-3,6	3,24-3,6	1,6-18,3	10,53-117	223
Итого за завтрак		379-460	12,1-15,1	13,7-16,98	53,3-83,9	347,3-547,18	
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	пр
Обед	Огурцы свежие, нарезка	20-30	0,2-0,3	0,0-0,0	0,5-0,75	3-4,5	71
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150-200	3,6-4,81	1,85-2,47	10,23-13,65	171,97-95,96	124
	Жаркое по домашнему с мясом	120-150	6,9-12,5	7,5-12,8	3,7-14,8	111-226	436
	Хлеб	40-60	3,16-4,74	0,4-0,6	19,32-28,98	95,2-142,8	пр
	Компот из изюма	180-200	2,16-2,4	0,09-0,1	36,99-41,4	154-171	639
Итого за обед		510-640	16,02-24,8	9,8-15,97	70,74-99,6	535,2-640	
Полдник	Макароны отварные с тёртым сыром	120-150	6,9-8,63	10,2-12,75	22,2-27,8	211-264	333
	Молоко кипячённое	180-200	5,22-5,8	5,85-6,5	8,1-9,0	104-116	193
	Хлеб	25-30	1,98-2,37	0,25-0,3	12,08-14,5	59,5-71,4	пр
Итого за полдник		325-380	14,1-16,8	16,3-19,6	42,38-51,3	375-451	
Итого за день		1294-1580	43,4-58,2	40,2-53,1	183-256	1330-1729	

