

День: понедельник 01.04.2024

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 манная молочная с маслом	150/4-200/5	4,5-6,0	6,1-8,2	22,0-29,3	161-215	132
	Бутерброд с маслом	25/4-30/5	1,98-2,4	3,64-4,4	12,01-14,5	90-109	1
	Чай с молоком сахаром	180-200	1,26-1,4	1,44-1,6	14,22-15,8	72-80	195
<b>Итого за завтрак</b>		<b>363-440</b>	<b>7,74-9,8</b>	<b>11,2-14,2</b>	<b>48,23-59,6</b>	<b>323-404</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>16,8-21,0</b>	<b>72,72-90,9</b>	
Обед	Помидоры свежие нарезка	40-60	0,44-0,66	0,08-0,12	1,52-2,28	12,44-18,66	Пр.3 сб
	Суп картофельный с клецками	150-200	1,3-1,7	1,7-2,3	8,6-11,5	56-74	38
	Котлета рубленая	60-70	12,1-14,14	14,9-17,37	7,69-8,98	214,5-249,9	205
	Пюре картофельное	120-150	2,8-3,5	3,8-4,8	11,8-14,7	94-117	520
	Компот из кураги	180-200	0,8-1,0	0,04-0,05	18,5-22,6	75-91	58
	Хлеб	40-60	3,16-4,74	0,4-0,6	19,32-28,98	95,2-142,8	пр
<b>Итого за обед</b>		<b>590-740</b>	<b>20,6-25,74</b>	<b>20,9-25,2</b>	<b>67,4-89,04</b>	<b>547,1-693,4</b>	
Полдник	Омлет натуральный	60/4-75/5	5,3-6,63	8,7-10,87	0,9-0,11	103-128,8	152
	Конфета	15-20	0,23-0,3	0,33-1,44	12,27-16,36	57,25-76,33	пр
	хлеб	25-30	1,98-2,37	0,25-0,3	12,08-14,5	59,5-71,4	пр
	Молоко кипячённое	180-200	5,22-5,8	5,85-6,5	8,1-9,0	104-116	193
<b>Итого за полдник</b>		<b>284-330</b>	<b>12,7-15,1</b>	<b>15,1-19,1</b>	<b>33,4-39,9</b>	<b>323,8-392,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1317-1610</b>	<b>42,24-52,1</b>	<b>47,6-59,0</b>	<b>165,8-209,5</b>	<b>1267-1581</b>	

