

День: вторник 26.03.2024

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		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	150/4-200/5	3,8-5,0	6,1-8,2	22,7-30,3	161-215	311
	Бутерброд с сыром	40-65	4,5-6,9	2,4-3,5	13,2-22,0	94-150	3
	Какао с молоком сахаром	180-200	3,24-3,6	3,24-3,6	16,47-18,3	105,3-117	693
Итого за завтрак		374-470	11,5-15,5	11,74-15,3	52,37-70,6	360,3-482	
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	16,8-21,0	72,72-90,9	
Обед	Салат из свежей моркови	40-60	0,4-0,6	1,8-2,7	5,8-8,7	40-60	10
	Суп картофельный с бобовыми	150-200	4,0-5,4	2,5-3,3	11,7-15,6	86-115	139
	Бигус	160-200	15,52-19,4	5,7-7,1	10,32-12,9	158,16-197,7	86
	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		570-720	25,24-32,54	10,5-13,8	84,13-107,6	533,3-686,5	
Полдник	Булочка с повидлом	50-75	2,6-3,8	1,7-2,5	25,8-38,7	131,5-197,3	201
	Чай с сахаром	180-200	0,0-0,0	0,0-0,0	12,7-13,3	49-51	194
Итого за полдник		230-275	2,6-3,8	1,7-2,5	38,5-52,0	180,5-248,3	
Итого за день		1254-1565	40,54-53,34	24,3-32,1	191,8-251,2	1146-1507	

