

День: понедельник 04.03.2024

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		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
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	25/5-30/5	2,06-2,4	3,8-4,4	12,43-14,5	93,43-109	1
	Кофейный напиток на молоке	180-200	2,3-3,0	2,4-3,1	13,4-17,9	81-109	692
Итого за завтрак		364-440	8,86-11,4	12,3-15,7	47,83-61,7	335,4-433	
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	
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 макаронными изделиями	150-200	1,6-2,2	1,6-2,1	11,3-15,1	67-89	140
	Рулет картофельный с печенью	120- 150	10,16-12,7	10,0-12,5	8,72-10,9	182,32-227,9	72
	Хлеб	40-60	3,16-4,74	0,4-0,6	19,32-28,98	95,2-142,8	пр
	Компот из сухофруктов	180-200	0,8-0,9	0,05-0,05	29,94-26,6	95-105	205
Итого за обед		510-640	15,9-20,84	12,1-15,3	69,78-82,3	443-569	
Полдник	Пряники	15-20	0,83-1,11	0,62-0,83	10,24-13,65	47,81-63,75	пр
	Омлет натуральный	60/4-75/5	5,3-6,63	8,7-10,87	0,9-0,11	103-128,8	152
	Молоко кипячённое	180-200	5,22-5,8	5,85-6,5	8,1-9,0	104-116	193
Итого за полдник		259-300	11,35-13,54	15,2-18,2	19,24-22,76	255-309	
Итого за день		1213-1480	37,3-47,3	40,0-49,7	153,7-187,8	1106-1402	

