

День: среда 10.04.2024

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 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	Сок натуральный фруктовый	150	0,75	0	19,05	72,02	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>19,05</b>	<b>72,02</b>	
Обед	Салат из свеклы с растит. маслом	40-60	0,5-0,8	3,0-4,4	2,4-3,6	38-57	64
	Борщ с капустой, картофелем	150/4-200/5	1,1-1,5	3,2-3,9	7,2-9,5	61-79	124
	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	9,0-10,0	107,1-119	209
	Кисель плодово- ягодный	180-200	0,0	0,0	29,94-26,6	95-105	205
<b>Итого за обед</b>		<b>550-695</b>	<b>15,32-20,24</b>	<b>18,36-23,6</b>	<b>66,46-72,1</b>	<b>523,1-637</b>	
Полдник	Сырники из творога	50/5-75/5	7,4-10,9	8,2-12,1	9,9-13,6	142-206	358
	Чай с молоком сахаром	180-200	1,26-1,4	1,44-1,6	14,22-15,8	72-80	195
<b>Итого за полдник</b>		<b>235-280</b>	<b>8,66-12,3</b>	<b>8,84-13,7</b>	<b>24,12-29,4</b>	<b>296-362</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1314-1585</b>	<b>35,88-47,79</b>	<b>40,06-53,8</b>	<b>174,7-204,0</b>	<b>1308-1610</b>	

