

День: понедельник 15.04.2024

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		
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	25/4-30/5	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
Итого за завтрак		363-440	7,74-9,8	11,2-14,2	48,23-59,6	323-404	
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 свежих огурцов	40-60	0,3-0,5	1,8-2,7	1,2-1,8	22-33	16
	Суп картофельный с клецками	150-200	1,3-1,7	1,7-2,3	8,6-11,5	56-74	38
	Бигус	160-200	15,52-19,4	5,7-7,1	10,32-12,9	158,16-197,7	86
	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
Итого за обед		570-720	21,08-27,34	9,6-12,8	57,9-77,78	406-538	
Полдник	Омлет натуральный	60/4-75/5	5,3-6,63	8,7-10,87	0,9-0,11	103-128,8	152
	Пряники	15-20	0,83-1,11	0,62-0,83	10,24-13,65	47,81-63,75	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
Итого за полдник		284-330	13,3-15,9	15,4-18,5	31,3-37,3	314,3-380,0	
Итого за день		1297-1590	43,32-54,5	36,6-46,0	154,2-195,7	1116-1412	

