

День: среда 17.04.2024

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		
<b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b>							
Завтрак	Каша геркулес молочная с маслом	150/4-200/5	5,0-6,7	7,4-9,8	20,3-27,1	167-223	130
	Бутерброд с маслом сыром	25/5/530/5/10	6,0-6,7	8,5-9,6	11,7-13,2	148-167	2
	Какао с молоком сахаром	180-200	3,2-3,6	3,2-3,6	16,47-18,3	105-117	693
<b>Итого за завтрак</b>		<b>369-450</b>	<b>14,2-17,0</b>	<b>19,1-23,0</b>	<b>48,47-58,6</b>	<b>420-507</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый для детского питания	150	0,75	0	19,05	79,02	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>19,05</b>	<b>79,02</b>	
Обед	Салат из свежей капусты	40-60	0,8-1,2	1,8-2,7	3,7-5,5	34-51	43
	Борщ с капустой, картофелем	150/4-200/5	1,1-1,5	3,2-3,9	7,2-9,5	61-79	124
	Плов рисовый с курой	120- 150	11,6-18,6	13,26-22,1	23,58-39,3	259,8-341	492
	Хлеб	40-60	3,16-4,74	0,4-0,6	19,32-28,98	95,2-142,8	пр
	Кисель плодово- ягодный	180-200	0,0	0,0	29,94-26,6	95-105	205
<b>Итого за обед</b>		<b>534- 675</b>	<b>16,7-26,04</b>	<b>18,66-29,3</b>	<b>83,74-109,88</b>	<b>545-718</b>	
Полдник	Вареники ленивые	120/3-150/4	13,57-17,0	14,46-18,1	13,98-17,5	239-299	355
	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>303-354</b>	<b>14,8-18,4</b>	<b>15,9-19,7</b>	<b>28,2-33,3</b>	<b>311- 379</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1356-1629</b>	<b>46,45-62,19</b>	<b>53,7-72,0</b>	<b>179,5-220,87</b>	<b>1355-1683</b>	

