

День: четверг 18.04.2024

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	Суп молочный с рисом	150-200	2,6-3,5	3,3-4,4	10,9-14,5	83-111	161
	Бутерброд с маслом	25/4-30/5	1,98-2,4	3,64-4,4	12,01-14,5	90-109	1
	Кофейный напиток на молоке	180-200	2,7-3,0	2,79-3,1	16,1-17,9	98-109	197
<b>Итого за завтрак</b>		<b>359-435</b>	<b>7,28-8,9</b>	<b>9,73-11,9</b>	<b>39,01-46,9</b>	<b>271-329</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 моркови	40-60	0,4-0,6	1,8-2,7	5,8-8,7	40-60	10
	Суп крестьянский с крупой	150/5-200/5	1,4-1,9	3,7-4,6	7,0-9,3	67-86	134
	Биточки рыбные	50- 75	7,4-11,2	5,7-8,5	6,4-9,7	107-161	388
	Пюре картофельное	120-150	2,8-3,5	3,8-4,8	11,8-14,7	94-117	520
	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
<b>Итого за обед</b>		<b>585-750</b>	<b>17,3-24,34</b>	<b>15,49-21,3</b>	<b>87,3-112,78</b>	<b>557-737,8</b>	
Полдник	Палочки творожные	70-80	19,3-22,0	14,0-16,0	24,2-27,7	302-345	94
	Чай с сахаром	180-200	0,0-0,0	0,0-0,0	12,7-13,3	49-51	194
<b>Итого за полдник</b>		<b>250-280</b>	<b>19,3-22,0</b>	<b>14,0-16,0</b>	<b>36,9-41,0</b>	<b>351-396</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1344-1615</b>	<b>44,63-55,99</b>	<b>39,22-49,2</b>	<b>182,7-219,7</b>	<b>1258-1542</b>	

День: пятница 19.04.2024

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
	Чай с молоком сахаром	180-200	1,26-1,4	1,44-1,6	14,22-15,8	72-80	195
<b>Итого за завтрак</b>		<b>379-460</b>	<b>10,11-12,9</b>	<b>11,9-14,98</b>	<b>65,87-81,36</b>	<b>408,8-510,18</b>	
Второй завтрак	Фрукты (яблоко)	80-100	1,2-1,5	0,4-0,5	16,8-21	72,72-90,9	пр
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>80 -100</b>	<b>1,2-1,5</b>	<b>0,4-0,5</b>	<b>16,8-21,0</b>	<b>72,72-90,9</b>	
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 рыбными фрикадельками	150-200	3,6-4,81	1,85-2,47	10,23-13,65	171,97-95,96	124
	Фрикадельки из кур	50/3- 60/4	6,8-8,2	7,8-9,4	3,7-4,4	113-135	157
	Макаронные изделия отварные	120-150	4,5-5,5	3,8-4,6	27,9-32,9	166-198	44
	Компот из сухофруктов	180-200	0,8-0,9	0,05-0,05	29,94-26,6	95-105	205
	Хлеб	40-60	3,16-4,74	0,4-0,6	9,0-10,0	107,1-119	209
<b>Итого за обед</b>		<b>583-734</b>	<b>19,16-24,65</b>	<b>15,7-19,8</b>	<b>72,97-89,4</b>	<b>675-685</b>	
Полдник	Картофель отварной в молоке	150-200	3,7-4,9	4,2-5,6	12,9-17,2	105-140	205
	Молоко кипячённое	180-200	5,22-5,8	5,85-6,5	8,1-9,0	104-116	193
	хлеб	25-30	1,98-2,37	0,25-0,3	12,08-14,5	59,5-71,4	пр
<b>Итого за полдник</b>		<b>355-430</b>	<b>10,9-13,07</b>	<b>10,3-12,4</b>	<b>33,08-40,7</b>	<b>269-327</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1325-1724</b>	<b>41,37-52,12</b>	<b>38,3-47,7</b>	<b>188,7-232,5</b>	<b>1426-1613</b>	

День: понедельник 22.04.2024

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 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
	Чай с молоком сахаром	180-200	1,26-1,4	1,44-1,6	14,22-15,8	72-80	195
<b>Итого за завтрак</b>		<b>364-440</b>	<b>7,82-9,8</b>	<b>11,34-14,2</b>	<b>48,65-59,6</b>	<b>326,4-404</b>	
Второй завтрак	Фрукты (яблоко)	80-100	1,2-1,5	0,4-0,5	16,8-21	72,72-90,9	пр
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>80 -100</b>	<b>1,2-1,5</b>	<b>0,4-0,5</b>	<b>16,8-21,0</b>	<b>72,72-90,9</b>	
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 макаронными изделиями	150-200	1,6-2,2	1,6-2,1	11,3-15,1	67-89	140
	Котлета рубленая	60-70	12,1-14,14	14,9-17,37	7,69-8,98	214,5-249,9	205
	Рагу из овощей	120-150	2,32-2,9	6,0-7,5	10,48-13,1	106,4-131	224
	Хлеб	40-60	3,16-4,74	0,4-0,6	19,32-28,98	95,2-142,8	
	Компот из кураги	180-200	0,8-1,0	0,04-0,05	18,5-22,6	75-91	58
<b>Итого за обед</b>		<b>530-740</b>	<b>20,28-25,48</b>	<b>24,74-30,3</b>	<b>68,5-90,6</b>	<b>580-736,7</b>	
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
<b>Итого за полдник</b>		<b>284-330</b>	<b>13,3-15,9</b>	<b>15,4-18,5</b>	<b>31,3-37,3</b>	<b>314,3-380,0</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1258-1610</b>	<b>42,6-52,7</b>	<b>51,88-63,5</b>	<b>165,3-208,5</b>	<b>1293-1612</b>	

