

День: вторник 14.05.2024

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		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша молочная Дружба с маслом	150/4;200/5	4,6-6,2	6,4-8,6	24,3-32,4	174-232	134
	Бутерброд с сыром	40-65	4,5-6,9	2,4-3,5	13,2-22,0	94-150	3
	Кофейный напиток на молоке	180-200	2,7-3,0	2,79-3,1	16,1-17,9	98-109	197
		374-470	11,8-16,1	11,6-15,2	53,6-72,3	366-491	
Итого за завтрак							
Второй завтрак	Сок фруктовый для детского питания	150	0,75	0	19,05	79,02	пр
Итого за второй завтрак		150	0,75	0	19,05	79,02	
Обед	Салат из свежей капусты	40-60	0,8-1,2	1,8-2,7	3,7-5,5	34-51	43
	Суп картофельный с бобовыми	150-200	4,0-5,4	2,5-3,3	11,7-15,6	86-115	139
	Тефтели из говядины	70/20-80/30	8,6-10,2	12,2-14,5	9,8-11,9	183-219	78
	Греча рассыпчатая	120/4-150/4	5,7-7,1	4,6-5,8	22,9-28,6	158-198	297
	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	19,32-28,98	95,2-142,8	пр
Итого за обед		624-784	23,1-29,5	21,6-26,9	97,4-117,2	651-830	
Полдник	Булочка сдобная	60-70	4,4-5,2	4,6-5,32	28,68-33,46	174-203	186
	Чай с сахаром	180-200	0,0-0,0	0,0-0,0	12,7-13,3	49-51	194
Итого за полдник		240-270	4,4-5,2	4,6-5,32	41,4-46,8	223-254	
Итого за день		1388-1674	40,05-51,6	37,8-47,4	211,5-255,4	1319-1654	

День: среда 15.05.2024

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		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Суп молочный с макаронными издел.	150-200	3,3-4,4	3,3-4,4	11,9-15,9	91-121	160
	Бутерброд с маслом	25/4-30/5	1,98-2,4	3,64-4,4	12,01-14,5	90-109	1
	Какао с молоком сахаром	180-200	3,24-3,6	3,24-3,6	1,6-18,3	10,53-117	223
Итого за завтрак		359-435	8,52-10,4	10,18-12,4	25,51-48,7	191,5-347	
Второй завтрак	Сок фруктовый для детского питания	150	0,75	0	19,05	79,02	
Итого за второй завтрак		150	0,75	0	19,05	79,02	
Обед	Салат из свежей моркови	40-60	0,4-0,6	1,8-2,7	5,8-8,7	40-60	10
	Свекольник	150-200	1,4-1,9	3,4-4,5	9,1-12,1	72-96	28
	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
Итого за обед		530- 670	16,6-25,84	18,86-29,9	87,74-115,68	562-744,8	
Полдник	Палочки творожные	70-80	19,3-22,0	14,0-16,0	24,2-27,7	302-345	94
	Чай с молоком сахаром	180-200	1,26-1,4	1,44-1,6	14,22-15,8	72-80	195
Итого за полдник		250-280	20,6-23,4	15,44-17,6	38,4-43,5	374- 425	
Итого за день		1289-1535	46,47-60,39	44,5-59,9	170,7-226,9	1207-1596	

День: четверг 16.05.2024

Сезон: зима - весна

Возрастная категория: от 1,6 до 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 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	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	2,7-3,0	2,79-3,1	16,1-17,9	98-109	197
Итого за завтрак		364-440	10,3-12,1	13,99-17,3	48,83-59,5	358-441	
Второй завтрак	Сок фруктовый для детского питания	150	0,75	0	19,05	79,02	пр
Итого за второй завтрак		150	0,75	0	19,05	79,02	
Обед	Салат из свеклы с растит. маслом	40-60	0,5-0,8	3,0-4,4	2,4-3,6	38-57	64
	Рассольник ленинградский	150/5-200/5	1,4-1,9	3,3-4,1	9,4-12,5	74-95	132
	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
	Компот из изюма	180-200	2,16-2,4	0,09-0,1	36,99-41,4	154-171	639
	Хлеб	40-60	3,16-4,74	0,4-0,6	19,32-28,98	95,2-142,8	пр
Итого за обед		585-750	17,42-24,5	16,3-22,5	86,31-110,88	472-744	
Полдник	Вареники ленивые	120/3-150/4	13,57-17,0	14,46-18,1	13,98-17,5	239-299	355
	Чай с сахаром	180-200	0,0-0,0	0,0-0,0	12,7-13,3	49-51	194
Итого за полдник		303-354	13,57-17,0	14,46-18,1	26,68-30,8	288-350	
Итого за день		1402-1694	42,04-54,4	44,75-57,9	180,9-220,2	1197-1614	

