

День: четверг 02.05.2024

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 ячневая молочная с маслом	150/4-200/5	5,3-7,1	6,1-8,2	27,8-37,0	188-251	85
	Бутерброд с сыром	40-65	4,5-6,9	2,4-3,5	13,2-22,0	94-150	3
	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		374-470	13,04-17,6	11,74-15,3	42,6-77,3	292,5-518	
Второй завтрак	Фрукты (яблоко)	60-100	0,24-0,4	0,24-0,4	0,59-9,8	28,2-47	пр
Итого за второй завтрак		60-100	0,24-0,4	0,24-0,4	0,59-9,8	28,2-47	
Обед	Салат из свежей моркови	40-60	0,4-0,6	1,8-2,7	5,8-8,7	40-60	71
	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	150-200	0,0-0,0	0,0-0,0	7,5-10,0	89-119	648
Итого за обед		500-670	16,56-25,84	18,9-29,9	65,3-99,08	556-758,8	
Полдник	Шанежка наливная	60-90	4,1-6,4	3,9-5,9	22,4-36,0	143-225	112
	Чай с сахаром	180-200	0,0-0,0	0,0-0,0	12,7-13,3	49-51	194
Итого за полдник		240-290	4,1-6,4	3,9-5,9	35,1-49,3	192-276	
Итого за день		1174-1530	33,94-50,24	34,78-51,5	143,59-235,4	1068-1599	

