

День: понедельник 20.05.2024

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	25/5-30/5	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
Итого за завтрак		364-440	7,82-9,8	11,34-14,2	48,65-59,6	326,4-404	
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 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	пр
	Компот из кураги	180-200	0,8-1,0	0,04-0,05	18,5-22,6	75-91	58
Итого за обед		590-740	20,28-25,48	24,7-30,32	68,5-90,56	580-736	
Полдник	Омлет натуральный	60/4-75/5	5,3-6,63	8,7-10,87	0,9-0,11	103-23,8	152
	Печенье	20-25	0,63-0,79	0,08-0,1	3,86-4,83	19,04-23,8	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		289-335	13,13-15,6	14,9-17,8	24,9-28,4	285,5-235	
Итого за день		1323-1615	42,4-52,4	51,34-62,8	158,8-199,5	1264-1466	

