

День: вторник 21.05.2024

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           |                         |             |
| <b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b> |                                |                  |                            |                   |                    |                         |             |
| Завтрак                                            | Каша рисовая молочная с маслом | 150/4-200/5      | 3,8-5,0                    | 6,1-8,2           | 22,7-30,3          | 161-215                 | 311         |
|                                                    | 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          | 16,47-18,3         | 105,3-117               | 693         |
|                                                    |                                |                  |                            |                   |                    |                         |             |
| <b>Итого за завтрак</b>                            |                                | <b>363-440</b>   | <b>9,0-11,0</b>            | <b>12,98-16,2</b> | <b>51,18-63,1</b>  | <b>356,3-441</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 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          |
| <b>Итого за обед</b>                               |                                | <b>624-784</b>   | <b>23,1-29,5</b>           | <b>21,6-26,9</b>  | <b>97,4-117,2</b>  | <b>651-830</b>          |             |
| 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         |
| <b>Итого за полдник</b>                            |                                | <b>240-270</b>   | <b>4,4-5,2</b>             | <b>4,6-5,32</b>   | <b>41,4-46,8</b>   | <b>223-254</b>          |             |
| <b>Итого за день</b>                               |                                | <b>1307-1594</b> | <b>37,7-47,2</b>           | <b>39,5-48,9</b>  | <b>206,7-248,1</b> | <b>1303-1615</b>        |             |

