

День: среда 22.05.2024

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 изделиями	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
	Кофейный напиток на молоке	180-200	2,7-3,0	2,79-3,1	16,1-17,9	98-109	197
Итого за завтрак		355-435	7,98-9,8	9,73-11,9	40,01-48,3	279-339	
Второй завтрак	Фрукты (яблоко)	80-100	1,2-1,5	0,4-0,5	16,8-21,0	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	пр
Обед	Салат из свежей моркови	40-60	0,4-0,6	1,8-2,7	5,8-8,7	40-60	10
	Борщ с капустой картофелем	150/4-200/5	1,1-1,5	3,2-3,9	7,2-9,5	61-79	124
	Запеканка рисовая с курой	120/16-150/20	10,56-13,2	11,76-14,7	17,92-22,4	222-277	430
	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		550-695	15,22-20,04	17,16-21,9	80,18-96,18	513-573	
Полдник	Запеканка из творога со сгущённым молоком	120/10-150/20	21-27	14,9-19,5	26,5-34,6	324-424	366
	Чай с сахаром	180-200	1,35-1,5	1,44-1,6	10,08-11,2	57-63	194
Итого за полдник		310-370	22,4-28,5	16,3-21,1	36,6-45,8	381-487	
Итого за день		1295-1600	46,8-59,84	43,6-55,4	173,6-211,2	1245-1490	

