

День: пятница 24.05.2024

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 маслом	25/4-30/5	1,98-2,4	3,64-4,4	12,01-14,5	90-109	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		363-440	8,54-11,1	11,18-14,2	54,03-67,3	350-440	
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 свежих огурцов	40-60	0,3-0,5	1,8-2,7	1,2-1,8	22-33	16
	Щи из свежей капусты с картофелем	150/4-200/5	1,2-1,6	3,2-3,9	4,4-5,8	51-65	124
	Фрикадельки из кур	50/3- 60/4	6,8-8,2	7,8-9,4	3,7-4,4	113-135	157
	Макаронные изделия отварные	120-150	4,5-5,5	3,8-4,6	27,9-32,9	166-198	44
	Компот из кураги	180-200	0,8-1,0	0,04-0,05	18,5-22,6	75-91	58
	Хлеб	40-60	3,16-4,74	0,4-0,6	19,32-28,9	95-142	пр
Итого за обед		587-739	16,76-21,54	17,0-21,3	75,0-96,5	612-664	
Полдник	Картофель отварной в молоке	150-200	3,7-4,9	4,2-5,6	12,9-17,2	105-140	205
	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		355-430	10,9-13,07	10,3-12,4	33,08-40,7	178,5-327,4	
Итого за день		1385-1709	37,4-47,21	27,7-48,4	178,9-225,5	1213-1522	

