

День: четверг 23.05.2024

Сезон: зима - весна

Возрастная категория: от 1,6 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 гречневая молочная с маслом	150/4-200/5	6,6-8,8	6,9-9,1	26,6-35,5	195-260	302
	Бутерброд с маслом	40/5-50/5	2,25-2,7	3,56-4,28	25,05-30,06	141,8-170,18	2
	Какао с молоком сахаром	180-200	3,24-3,6	3,24-3,6	1,6-18,3	10,53-117	223
<b>Итого за завтрак</b>		<b>379-460</b>	<b>12,1-15,1</b>	<b>13,7-16,98</b>	<b>53,3-83,9</b>	<b>347,3-547,18</b>	
Второй завтрак	Сок натуральный фруктовый	80-100	0,4-0,5	0-0	10,16-12,7	42,24-52,8	пр
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>80-100</b>	<b>0,4-0,5</b>	<b>0-0</b>	<b>10,16-12,7</b>	<b>42,24-52,8</b>	<b>пр</b>
Обед	Салат из свежей капусты	40-60	0,8-1,2	1,8-2,7	3,7-5,5	34-51	43
	Рассольник ленинградский	150/5-200/5	1,4-1,9	3,3-4,1	9,4-12,5	74-95	132
	Рыба припущенная	60- 80	14,1-18,8	4,2-5,6	0,3-0,4	95-127	371
	Пюре картофельное	120-150	2,8-3,5	3,8-4,8	11,8-14,7	94-117	520
	Компот из изюма	180-200	2,16-2,4	0,09-0,1	36,99-41,4	154-171	639
	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>595-755</b>	<b>24,42-32,5</b>	<b>13,6-17,9</b>	<b>81,51-103,4</b>	<b>546,2-703</b>	
Полдник	пряники	15-20	0,83-1,11	0,62-0,83	10,24-13,65	47,81-63,75	пр
	конфета	15-20	0,23-0,3	0,33-1,44	12,27-16,36	57,25-76,33	пр
	Чай с сахаром	180-200	0,0-0,0	0,0-0,0	12,24-13,6	46,8-52	685
<b>Итого за полдник</b>		<b>210-240</b>	<b>1,06-1,41</b>	<b>0,95-2,27</b>	<b>34,75-43,61</b>	<b>151,86-192,08</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1264-1555</b>	<b>37,98-49,51</b>	<b>28,25-37,2</b>	<b>179,7-243,6</b>	<b>1087-1495</b>	

