

День: пятница 07.06.2024

Сезон: лето - осень

Возрастная категория: от 1,6 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 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
Итого за завтрак		379-460	12,1-15,1	13,7-16,98	53,3-83,9	347,3-547,18	
Второй завтрак	Фрукты (банан)	80-100	1,2-1,5	0,4-0,5	16,8-21,0	72,72-96	пр
Итого за второй завтрак		80-100	1,2-1,5	0,4-0,5	16,8-21,0	72,72-96	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
	Жаркое по домашнему с мясом	120-150	6,9-12,5	7,5-12,8	3,7-14,8	111-226	436
	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		534-675	12,36-20,3	12,9-20,0	47,12-73,9	354-557	
Полдник	Картофель отварной в молоке	150-200	3,7-4,9	4,2-5,6	12,9-17,2	105-140	205
	Кабачковая икра	40-60	0,5-0,8	1,9-2,8	2,8-4,8	30-45	7
	Хлеб	20-30	1,98-2,37	0,25-0,3	12,08-14,5	59,5-71,4	пр
	Чай с сахаром	180-200	1,35-1,5	1,44-1,6	10,08-11,2	57-63	194
Итого за полдник		390-490	7,53-9,5	7,7-10,3	37,86-47,7	251-319	
Итого за день		1383-1725	33,2-46,4	34,7-47,7	155-226	1025-1519	

