

День: пятница 21.06.2024

Сезон: лето - осень

Возрастная категория: от 1,6до 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
	Чай с молоком сахаром	180-200	1,26-1,4	1,44-1,6	14,22-15,8	72-80	195
<b>Итого за завтрак</b>		<b>379-460</b>	<b>10,11-12,9</b>	<b>11,9-14,98</b>	<b>65,87-81,36</b>	<b>408,8-510,18</b>	
Второй завтрак	Фрукты (банан)	80-100	1,2-1,5	0,4-0,5	16,8-21,0	72,72-96	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>72,72-96</b>	<b>пр</b>
Обед	Салат из свежих огурцов	40-60	0,3-0,5	1,8-2,7	1,2-1,8	22-33	16
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150-200	3,6-4,81	1,85-2,47	10,23-13,65	171,97-195,96	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 сухофруктов	180-200	0,8-0,9	0,05-0,05	29,94-26,6	95-105	205
<b>Итого за обед</b>		<b>530-670</b>	<b>14,76-23,45</b>	<b>11,6-18,6</b>	<b>64,39-85,8</b>	<b>495-702</b>	
Полдник	Суп молочный с макарон изделиями	150-200	3,3-4,4	3,3-4,4	11,9-15,9	91-121	160
	Хлеб	20-30	1,98-2,37	0,25-0,3	12,8-14,5	59,5-71,4	пр
	Кисель плодово- ягодный	180-200	0,0	0,0	29,94-26,6	95-105	205
	Печенье	20-25	0,63-0,79	0,08-0,1	3,86-4,83	19,04-23,8	пр
	конфета	15-20	0,23-0,3	0,33-1,44	12,27-16,36	57,25-76,33	пр
<b>Итого за полдник</b>		<b>385-475</b>	<b>6,14-7,86</b>	<b>3,96-6,24</b>	<b>70,7-78,19</b>	<b>321,7-397,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1374-1705</b>	<b>32,21-45,71</b>	<b>27,86-40,3</b>	<b>217,7-266,3</b>	<b>1298-1705</b>	

День: понедельник 24.06.2024

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: от 1,6до 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 манная молочная с маслом	150/4-200/5	4,5-6,0	6,1-8,2	22,0-29,3	161-215	132
	Бутерброд с маслом	25/5-30/5	2,06-2,4	3,8-4,4	12,43-14,5	93,43-109	1
	Кофейный напиток на молоке	180-200	2,3-3,0	2,4-3,1	13,4-17,9	81-109	692
<b>Итого за завтрак</b>		<b>364-440</b>	<b>8,86-11,4</b>	<b>12,3-15,7</b>	<b>47,83-61,7</b>	<b>335,4-433</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</b>	<b>72,72-90,9</b>	
Обед	Салат из свежих огурцов	40-60	0,3-0,5	1,8-2,7	1,2-1,8	22-33	58
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150-200	1,61-2,15	1,70-2,27	10,28-13,7	62,85-83,8	82
	Бигус	160-200	15,52-19,4	5,7-7,1	10,32-12,9	158,16-197,7	86
	Хлеб	40-60	3,16-4,74	0,4-0,6	19,32-28,98	95,2-142,8	пр
	Компот из изюма	180-200	2,16-2,4	0,09-0,1	36,99-41,4	154-171	639
<b>Итого за обед</b>		<b>570-720</b>	<b>22,7-29,19</b>	<b>9,69-12,77</b>	<b>78,11-98,78</b>	<b>492-628</b>	
Полдник	Омлет натуральный	60/4-75/5	5,3-6,63	8,7-10,87	0,9-0,11	103-23,8	152
	Печенье	20-25	0,63-0,79	0,08-0,1	3,86-4,83	19,04-23,8	пр
	Хлеб	25-30	1,98-2,37	0,25-0,3	12,08-14,5	59,5-71,4	пр
	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>289-335</b>	<b>7,91-9,79</b>	<b>9,03-11,27</b>	<b>29,54-32,74</b>	<b>230,54-170</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1303-1595</b>	<b>40,67-51,88</b>	<b>31,4-40,24</b>	<b>172,2-214,2</b>	<b>1130-1322</b>	

