

День: понедельник 09.09.2024

Сезон: осень - зима

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
	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>364-440</b>	<b>7,82-9,8</b>	<b>11,34-14,2</b>	<b>48,65-59,6</b>	<b>326,4-404</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>16,8-21,0</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	16
	Суп картофельный с клёцками	150-200	1,3-1,7	1,7-2,3	8,6-11,5	56-74	38
	Котлета рубленая	60-70	12,1-14,14	14,9-17,37	7,69-8,98	214,5-249,9	205
	Греча рассыпчатая	120/4-150/4	5,7-7,1	4,6-5,8	22,9-28,6	158-198	297
	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
<b>Итого за обед</b>		<b>594-744</b>	<b>23,36-29,18</b>	<b>23,4-28,82</b>	<b>78,2-102,46</b>	<b>621-789</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
	Молоко кипячённое	180-200	5,22-5,8	5,85-6,5	8,1-9,0	104-116	193
<b>Итого за полдник</b>		<b>289-335</b>	<b>13,13-15,6</b>	<b>14,9-17,8</b>	<b>24,9-28,4</b>	<b>285,5-235</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1327-1619</b>	<b>45,5-56,1</b>	<b>50,04-61,3</b>	<b>168,6-211,5</b>	<b>1306-1519</b>	

