

День: среда 11.09.2024

Сезон: осень - зима

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	Сок натуральный фруктовый	80-100	0,4-0,5	0-0	10,16-12,7	42,24-52,8	пр
Итого за второй завтрак		80-100	0,4-0,5	0-0	10,16-12,7	42,24-52,8	пр
Обед	Салат из свежей моркови	40-60	0,4-0,6	1,8-2,7	5,8-8,7	40-60	10
	Свекольник	150-200	1,4-1,9	3,4-4,5	9,1-12,1	72-96	28
	Плов рисовый с курой	120- 150	11,6-18,6	13,26-22,1	23,58-39,3	259,8-341	492
	Хлеб	40-60	3,16-4,74	0,4-0,6	19,32-28,98	95,2-142,8	пр
	Кисель с витаминами «Витошка»	180-200	0,0-0,0	0,0-0,0	21,6-24,0	86,4-96,0	№3 ООО «Палитра»
Итого за обед		595-755	24,42-32,5	13,6-17,9	81,51-103,4	546,2-703	
Полдник	Вареники ленивые	120/3-150/4	13,57-17,0	14,46-18,1	13,98-17,5	239-299	355
	Чай с молоком сахаром	180-200	1,26-1,4	1,44-1,6	14,22-15,8	72-80	195
Итого за полдник		303-354	14,8-18,4	15,9-19,7	28,2-33,3	311- 379	
Итого за день		1357-1669	51,72-66,5	43,2-54,58	173,1-233,3	1247-1682	

