

День: четверг 12.09.2024

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: от 1,5 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 ячневая молочная с маслом	150/4-200/5	5,3-7,1	6,1-8,2	27,8-37,0	188-251	85
	Бутерброд с сыром	40-65	4,5-6,9	2,4-3,5	13,2-22,0	94-150	3
	Кофейный напиток на молоке	180-200	2,52-2,8	2,79-3,1	12,96-14,4	84,6-94	50
Итого за завтрак		374-470	12,32-16,8	11,29-14,8	53,96-73,4	367-495	
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	
Обед	Салат из свеклы с растительным маслом	40-60	0,5-0,8	3,0-4,4	2,4-3,6	38-57	64
	Суп картофельный с крупой	150- 200	1,6 -2,1	1,6-2,1	11,6-15,5	68-90	138
	Биточки рыбные	50- 75	7,4-11,2	5,7-8,5	6,4-9,7	107-161	388
	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
Итого за обед		580-745	17,62-24,74	14,6-20,5	88,51-113,9	556-738,8	
Полдник	Макароны запечённые с яйцом	120/5-150/6	5,12-6,4	6,96-8,7	15,6-19,5	146-183	262
	Чай с сахаром	180-200	0,0-0,0	0,0-0,0	12,7-13,3	49-51	194
	Хлеб	25-30	1,98-2,37	0,25-0,3	12,08-14,5	59,5-71,4	пр
Итого за полдник		330-386	7,1-8,77	7,21-9,0	40,38-47,3	255-305	
Итого за день		1364-1701	37,44-50,81	33,1-44,3	193,0-247,3	1220-1591	