

День: понедельник 30.09.2024

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		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
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
Итого за завтрак		364-440	7,82-9,8	11,34-14,2	48,65-59,6	326,4-404	
Второй завтрак	Фрукты (яблоко)	80-100	1,2-1,5	0,4-0,5	16,8-21	72,72-90,9	пр
Итого за второй завтрак		80 -100	1,2-1,5	0,4-0,5	16,8-21,0	72,72-90,9	
Обед	Огурцы свежие, нарезка	20-30	0,2-0,3	0,0-0,0	0,5-0,75	3,0-4,5	71
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150-200	1,61-2,15	1,7-2,27	10,28-13,7	62,85-83,8	82
	Печень по - строгановски	50/30-65/40	12,4-16,1	8,5-11,1	2,0-2,7	134-175	431
	Картофель отварной в молоке	150-200	3,7-4,9	4,2-5,6	12,9-17,2	105-140	205
	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		620-795	21,87-29,19	14,8-19,62	63,5-85,93	475-637	
Полдник	Булочка сдобная	60-70	4,4-5,2	4,6-5,32	28,68-33,46	174-203	186
	Молоко кипячённое	180-200	5,22-5,8	5,85-6,5	8,1-9,0	104-116	193
	Конфета	15-20	0,23-0,3	0,33-1,44	12,27-16,36	57,25-76,33	пр
Итого за полдник		255-290	9,85-11,3	10,78-13,3	49,1-58,8	335-395	
Итого за день		1319-1625	40,7-51,8	37,32-47,6	178,1-225,3	1209-1527	

