

День: вторник 01.10.2024

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 молочная Дружба	150/4;200/5	4,6-6,2	6,4-8,6	24,3-32,4	174-232	134
	Бутерброд с маслом	25/4-30/5	1,98-2,4	3,64-4,4	12,01-14,5	90-109	1
	Какао с молоком сахаром	180/200	3,24-3,6	3,24-3,6	1,6-18,3	10,53-117	223
		363-440	9,82-12,2	13,3-16,6	37,91-65,2	274,53-458	
Итого за завтрак							
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	Салат из свежей моркови	40-60	0,4-0,6	1,8-2,7	5,8-8,7	40-60	10
	Суп картофельный протёртый с гренками	150/15-200/20	3,2-4,3	4,6-6,13	16,8-22,4	123-164	79
	Котлета рубленая	60-70	12,1-14,14	14,9-17,37	7,69-8,98	214,5-249,9	205
	Рагу из овощей	120-150	2,32-2,9	6,0-7,5	10,48-13,1	106,4-131	224
	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
Итого за обед		605-760	21,9-27,58	27,75-34,4	90,03-108,8	674-852	
Полдник	Макароны отварные с тёртым сыром	120-150	6,9-8,63	10,2-12,75	22,2-27,8	211-264	333
	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
Итого за полдник		325-380	8,9-11,0	10,5-13,05	46,9-55,6	319-386	
Итого за день		1373-1680	41,82-52,28	51,9-64,55	191,6-250,6	1340-1787	

