

День: четверг 04.101.2024

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	Суп молочный с макаронными изделиями	150-200	3,3-4,4	3,3-4,4	11,9-15,9	91-121	160
	Бутерброд с маслом	25/4-30/5	1,98-2,4	3,64-4,4	12,01-14,5	90-109	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		358-435	6,54-8,2	8,38-10,4	38,1-46,2	253-310	
Второй завтрак	Фрукты (груша)	80 -100	1,2-1,5	0,4-0,5	16,8-21,0	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 свежих огурцов	40-60	0,3-0,5	1,8-2,7	1,2-1,8	22-33	16
	Рассольник ленинградский	150/5-200/5	1,4-1,9	3,3-4,1	9,4-12,5	74-95	132
	Рыба припущенная	60- 80	14,1-18,8	4,2-5,6	0,3-0,4	95-127	371
	Пюре картофельное	120-150	2,8-3,5	3,8-4,8	11,8-14,7	94-117	520
	Компот из сухофруктов	180-200	0,8-0,9	0,05-0,05	29,94-26,6	95-105	205
	Хлеб	40-60	3,16-4,74	0,4-0,6	19,32-28,98	95,2-142,8	пр
Итого за обед		595-755	22,6-30,34	13,5-17,85	71,9-84,9	479-619,8	
Полдник	Манник	50-80	6,9-11,4	3,79-6,06	29,4-47,04	163,5-261,92	187
	Молоко кипячённое	180-200	5,22-5,8	5,85-6,5	8,1-9,0	104-116	193
Итого за полдник		230-280	12,12-17,2	9,64-12,56	37,5-56,04	268-378	
Итого за день		1263-1570	42,46-57,24	31,9-41,31	164,3-208,1	1072-1398	

