

День: среда 23.10.2024

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 геркулес молочная с маслом	150/4-200/5	5,0-6,7	7,4-9,8	20,3-27,1	167-223	130
	Бутерброд с маслом сыром	25/5/530/5/10	6,0-6,7	8,5-9,6	11,7-13,2	148-167	2
	Какао с молоком сахаром	180-200	3,2-3,6	3,2-3,6	16,47-18,3	105-117	693
Итого за завтрак		369-450	14,2-17,0	19,1-23,0	48,47-58,6	420-507	
Второй завтрак	Сок фруктовый для детского питания	150	0,75	0	19,05	79,02	
Итого за второй завтрак		150	0,75	0	19,05	79,02	
Обед	Салат из свежей капусты	40-60	0,8-1,2	1,8-2,7	3,7-5,5	34-51	43
	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 плодово- ягодный	180-200	0,0	0,0	29,94-26,6	95-105	205
Итого за обед		534- 675	16,9-26,44	18,86-29,9	85,64-112,48	556-735	
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		1356-1629	46,65-62,59	53,8-72,6	181,3-223,43	1366-1700	

День: четверг 24.10.2024

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	Суп молочный с рисом	150-200	2,6-3,5	3,3-4,4	10,9-14,5	83-111	161
	Бутерброд с маслом	25/4-30/5	1,98-2,4	3,64-4,4	12,01-14,5	90-109	1
	Кофейный напиток на молоке	180-200	2,7-3,0	2,79-3,1	16,1-17,9	98-109	197
Итого за завтрак		359-435	7,28-8,9	9,73-11,9	39,01-46,9	271-329	
Второй завтрак	Сок фруктовый для детского питания	150	0,75	0	19,05	79,02	пр
Итого за второй завтрак		150	0,75	0	19,05	79,02	
Обед	Салат из свежей капусты	40-60	0,8-1,2	1,8-2,7	3,7-5,5	34-51	43
	Суп крестьянский с крупой	150/5-200/5	1,4-1,9	3,7-4,6	7,0-9,3	67-86	134
	Жаркое по домашнему с мясом	120-150	6,9-12,5	7,5-12,8	3,7-14,8	111-226	436
	Хлеб	40-60	3,16-4,74	0,4-0,6	19,32-28,98	95,2-142,8	пр
	Компот из изюма	180-200	2,16-2,4	0,09-0,1	36,99-41,4	154-171	639
Итого за обед		535-675	14,4-22,7	13,49-20,8	70,7-99,98	461-676,8	
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		1369-1640	31,33-43,35	33,72-45,7	175,6-221,5	1130-1470	

