

День: пятница 25.10.2024

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 гречневая молочная с маслом	150/4-200/5	6,6-8,8	6,9-9,1	26,6-35,5	195-260	302
	Бутерброд с маслом	40/5-50/5	2,25-2,7	3,56-4,28	25,05-30,06	141,8-170,18	2
	Чай с молоком сахаром	180-200	1,26-1,4	1,44-1,6	14,22-15,8	72-80	195
Итого за завтрак		379-460	10,11-12,9	11,9-14,98	65,87-81,36	408,8-510,18	
Второй завтрак	Фрукты (банан)	80-100	1,2-1,5	0,4-0,5	16,8-21,0	72,72-96	пр
Итого за второй завтрак		80-100	1,2-1,5	0,4-0,5	16,8-21,0	72,72-96	пр
Обед	Салат из свежих огурцов	40-60	0,3-0,5	1,8-2,7	1,2-1,8	22-33	16
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150-200	3,6-4,81	1,85-2,47	10,23-13,65	171,97-95,96	124
	Фрикадельки из кур	50/3- 60/4	6,8-8,2	7,8-9,4	3,7-4,4	113-135	157
	Макаронные изделия отварные	120-150	4,5-5,5	3,8-4,6	27,9-32,9	166-198	44
	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		583-734	19,16-24,65	15,7-19,82	92,29-108,3	663-709	
	Булочка «Веснушка»	50-90	3,7-6,6	2,4-4,3	24,4-44,0	135-243	773
	Молоко кипячённое	180-200	5,22-5,8	5,85-6,5	8,1-9,0	104-116	193
Итого за полдник		230-290	8,92-12,4	8,25-10,8	32,5-53,0	239-359	
Итого за день		1272-1584	39,39-51,45	36,25-46,1	198,4-263,6	1383-1674	

День: понедельник 28.10.2024

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	25/4-30/5	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		363-440	7,74-9,8	11,2-14,2	48,23-59,6	323-404	
Второй завтрак	Фрукты (банан)	80-100	1,2-1,5	0,4-0,5	16,8-21,0	72,72-96	пр
Итого за второй завтрак		80-100	1,2-1,5	0,4-0,5	16,8-21,0	72,72-96	пр
Обед	Салат из свежих огурцов	40-60	0,3-0,5	1,8-2,7	1,2-1,8	22-33	16
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150-200	1,6-2,2	1,6-2,1	11,3-15,1	67-89	140
	Рулет картофельный с печенью гов	120- 150	10,16-12,7	10,0-12,5	8,72-10,9	182,32-227,9	72
	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		594-744	16,02-21,14	12,2-17,95	59,0-79,38	441-583	
Полдник	Омлет натуральный	60/4-75/5	5,3-6,63	8,7-10,87	0,9-0,11	103-128,8	152
	Пряники	15-20	0,83-1,11	0,62-0,83	10,24-13,65	47,81-63,75	пр
	хлеб	25-30	1,98-2,37	0,25-0,3	12,08-14,5	59,5-71,4	пр
	Молоко кипячённое	180-200	5,22-5,8	5,85-6,5	8,1-9,0	104-116	193
Итого за полдник		284-330	13,3-15,9	15,4-18,5	31,3-37,3	314,3-380,0	
Итого за день		1321-1614	38,2-48,34	40,8-51,1	153,3-197,2	1151-1463	

