

День: четверг 31.10.2024

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		
<b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b>							
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, сыром	25/5/10;30/5/10	6,0-6,7	8,5-9,6	11,7-13,2	148-167	2
	Какао с молоком сахаром	180-200	3,24-3,6	3,24-3,6	1,6-18,3	105,3-117	223
<b>Итого за завтрак</b>		<b>370-445</b>	<b>12,54-14,7</b>	<b>15,04-17,6</b>	<b>25,2-47,4</b>	<b>254,3-405</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый для детского питания	150	0,75	0	19,05	79,02	пр
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>19,05</b>	<b>79,02</b>	
Обед	Салат из свеклы с солёным огурцом	40-60	0,5 -0,7	3,5-5,3	2,0-3,7	41-65	21
	Суп крестьянский с крупой	150/5-200/5	1,4-1,9	3,7-4,6	7,0-9,3	67-86	134
	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 изюма	180-200	2,16-2,4	0,09-0,1	36,99-41,4	154-171	639
	Хлеб	40-60	3,16-4,74	0,4-0,6	19,32-28,98	95,2-142,8	пр
<b>Итого за обед</b>		<b>487-755</b>	<b>24,1-32,04</b>	<b>15,7-21,0</b>	<b>77,4-98,48</b>	<b>546,2-708,8</b>	
Полдник	Омлет натуральный	60/4-75/5	5,3-6,63	8,7-10,87	0,9-0,11	103-128,8	152
	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	12,24-13,6	46,8-52	685
	Пряники	15-20	0,83-1,11	0,62-0,83	10,24-13,65	47,81-63,75	
<b>Итого за полдник</b>		<b>284-330</b>	<b>8,1-10,1</b>	<b>9,57-12,0</b>	<b>35,5-41,86</b>	<b>257,1-315,95</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1291-1680</b>	<b>45,49-57,59</b>	<b>40,3-50,6</b>	<b>157,6-207,2</b>	<b>1136-1508</b>	

День: пятница 01.11.2024

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		
<b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b>							
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	150/4-200/5	5,5-7,3	6,7-9,0	25,3-33,7	184-245	311
	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>363-440</b>	<b>8,74-11,1</b>	<b>11,78-15,0</b>	<b>51,53-64,0</b>	<b>346-434</b>	
Второй завтрак	Фрукты (яблоко)	80-100	1,2-1,5	0,4-0,5	16,8-21,0	72,72-90,9	пр
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>80-100</b>	<b>1,2-1,5</b>	<b>0,4-0,5</b>	<b>16,8-21,0</b>	<b>72,72-90,9</b>	
Обед	Салат из свежих огурцов	40-60	0,3-0,5	1,8-2,7	1,2-1,8	22-33	16
	Щи из свежей капусты с картофелем	150/4-200/5	1,2-1,6	3,2-3,9	4,4-5,8	51-65	124
	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 сухофруктов	180-200	0,8-0,9	0,05-0,05	29,94-26,6	95-105	205
<b>Итого за обед</b>		<b>534-675</b>	<b>12,36-20,24</b>	<b>12,95-20,0</b>	<b>58,5-77,9</b>	<b>374-571</b>	
Полдник	Вареники ленивые	120/3-150/4	13,57-17,0	14,46-18,1	13,98-17,5	239-299	355
	Чай с сахаром	180-200	0,0-0,0	0,0-0,0	12,24-13,6	46,8-52	685
<b>Итого за полдник</b>		<b>303-354</b>	<b>13,57-17,0</b>	<b>14,4-18,1</b>	<b>26,22-31,1</b>	<b>285-351</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1280-1569</b>	<b>35,87-49,84</b>	<b>39,5-53,6</b>	<b>153,0-194,0</b>	<b>1077-1447</b>	

День: суббота 02.11.2024

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		
<b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b>							
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
	Кофейный напиток на молоке	180-200	2,3-3,0	2,4-3,1	13,4-17,9	81-109	692
<b>Итого за завтрак</b>		<b>364-440</b>	<b>8,86-11,4</b>	<b>12,3-15,7</b>	<b>47,83-61,7</b>	<b>335,4-433</b>	
Второй завтрак	Фрукты (яблоко)	80-100	1,2-1,5	0,4-0,5	16,8-21,0	72,72-90,9	пр
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>80-100</b>	<b>1,2-1,5</b>	<b>0,4-0,5</b>	<b>16,8-21,0</b>	<b>72,72-90,9</b>	
Обед	Икра свекольная	40-60	0,9-1,3	2,7-4,0	4,1-6,2	44-65	3
	Суп картофельный с клецками	150-200	1,3-1,7	1,7-2,3	8,6-11,5	56-74	38
	Котлета рубленая	60-70	12,1-14,14	14,9-17,37	7,69-8,98	214,5-249,9	205
	Капуста тушеная	120-150	2,6-3,3	3,9-4,9	11,3-14,1	90-113	534
	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
<b>Итого за обед</b>		<b>590 -740</b>	<b>20,8-26,18</b>	<b>23,6-29,22</b>	<b>69,51-92,36</b>	<b>574-735</b>	
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
<b>Итого за полдник</b>		<b>230-280</b>	<b>12,12-17,2</b>	<b>9,64-12,56</b>	<b>37,5-56,04</b>	<b>268-378</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1264-1560</b>	<b>42,98-56,28</b>	<b>45,9-57,98</b>	<b>171,6-231,1</b>	<b>1250-1636</b>	

