

День: пятница 08.11.2024

Сезон: зима - весна

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 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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>379-460</b>	<b>10,11-12,9</b>	<b>11,9-14,98</b>	<b>65,87-81,36</b>	<b>408,8-510,18</b>	
Второй завтрак	Фрукты (яблоко)	80-100	1,2-1,5	0,4-0,5	16,8-21	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
	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
	Рагу из овощей	120-150	2,32-2,9	6,0-7,5	10,48-13,1	106,4-131	224
	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	9,0-10,0	107,1-119	209
<b>Итого за обед</b>		<b>583-734</b>	<b>16,98-22,05</b>	<b>17,9-22,72</b>	<b>64,55-69,55</b>	<b>525,4-619</b>	
Полдник	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
<b>Итого за полдник</b>		<b>230-290</b>	<b>8,92-12,4</b>	<b>8,25-10,8</b>	<b>32,5-53,0</b>	<b>239-359</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1272-1584</b>	<b>37,21-48,85</b>	<b>38,45-49,0</b>	<b>179,7-224,9</b>	<b>1245-1579</b>	

