

День: пятница 06.12.2024

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 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 |
| | | | | | | | |
| Итого за завтрак | | 363-440 | 8,74-11,1 | 11,78-15,0 | 51,53-64,0 | 346-434 | |
| Второй завтрак | Фрукты (яблоко) | 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 свежей моркови | 40-60 | 0,4-0,6 | 1,8-2,7 | 5,8-8,7 | 40-60 | 10 |
| | Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 150-200 | 3,6-4,81 | 1,85-2,47 | 10,23-13,65 | 171,97-95,96 | 124 |
| | Кура отварная | 45-53 | 10,7-12,6 | 9,0-10,6 | 0,2-0,2 | 124-146 | 487 |
| | 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 | | 575-723 | 23,16-29,15 | 16,9-21,0 | 93,4-111,0 | 692-747 | |
| 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 |
| | Конфета | 15-20 | 0,23-0,3 | 0,33-1,44 | 12,27-16,36 | 57,25-76,33 | пр |
| Итого за полдник | | 245-310 | 9,15-12,7 | 8,58-12,24 | 44,77-69,36 | 296-435 | |
| Итого за день | | 1263-1573 | 42,25-54,45 | 37,6-48,7 | 206,5-265,3 | 1406-1707 | |

День: понедельник 09.12.2024

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 | 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 моркови | 40-60 | 0,4-0,6 | 1,8-2,7 | 5,8-8,7 | 40-60 | 10 |
| | Суп картофельный с макар. изделиями | 150-200 | 1,6-2,2 | 1,6-2,1 | 11,3-15,1 | 67-89 | 140 |
| | Печень по - строгановски | 50/30-65/40 | 12,4-16,1 | 8,5-11,1 | 2,0-2,7 | 134-175 | 431 |
| | Греча рассыпчатая | 120/4-150/4 | 5,7-7,1 | 4,6-5,8 | 22,9-28,6 | 158-198 | 297 |
| | 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 | | 614 -779 | 24,06-31,74 | 16,9-22,35 | 79,8-106,68 | 569-755 | |
| 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 | | 1411-1699 | 45,8-58,19 | 43,5-55,0 | 178,3-222,6 | 1285-1618 | |

День: вторник 10.12.2024

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 рисовая молочная с маслом | 150/4-200/5 | 3,8-5,0 | 6,1-8,2 | 22,7-30,3 | 161-215 | 311 |
| | 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 | | 363-440 | 8,5-10,4 | 12,53-15,7 | 50,81-62,7 | 349-433 | |
| Второй завтрак | Фрукты (яблоко) | 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 свеклы с растит. маслом | 40-60 | 0,5-0,8 | 3,0-4,4 | 2,4-3,6 | 38-57 | 64 |
| | Суп картофельный с бобовыми | 150-200 | 4,0-5,4 | 2,5-3,3 | 11,7-15,6 | 86-115 | 139 |
| | Тефтели из говядины | 70/20-80/30 | 8,6-10,2 | 12,2-14,5 | 9,8-11,9 | 183-219 | 78 |
| | 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 | | 620-780 | 21,56-27,54 | 21,95-27,4 | 101,0-119,5 | 663,2-836,8 | |
| Полдник | Булочка с повидлом | 80-100 | 4,7-5,9 | 2,3-3,1 | 43,5-54,6 | 213-265 | 746 |
| | Молоко кипячённое | 180-200 | 5,22-5,8 | 5,85-6,5 | 8,1-9,0 | 104-116 | 193 |
| | | | | | | | |
| Итого за полдник | | 260-300 | 9,92-11,7 | 8,15-9,6 | 51,6-63,6 | 317-381 | |
| Итого за день | | 1323-1620 | 41,18-51,14 | 43,03-53,2 | 220,2-266,8 | 1401-1741 | |

