

День: понедельник 16.12.2024

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 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. сыром | 30/10/5;50/10/5 | 6,7-9,7 | 9,6-9,9 | 13,2-30,8 | 167-254 | 3 |
| | Чай с молоком сахаром | 180-200 | 1,26-1,4 | 1,44-1,6 | 14,22-15,8 | 72-80 | 195 |
| | | | | | | | |
| Итого за завтрак | | 379-470 | 12,46-17,1 | 17,14-19,7 | 49,42-75,9 | 400-549 | |
| Второй завтрак | Фрукты (яблоко) | 80-100 | 1,2-1,5 | 0,4-0,5 | 16,8-21 | 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 | Огурцы свежие, нарезка | 20-30 | 0,2-0,3 | 0,0-0,0 | 0,5-0,75 | 3,0-4,5 | 71 |
| | Суп картофельный с клецками | 150-200 | 1,3-1,7 | 1,7-2,3 | 8,6-11,5 | 56-74 | 38 |
| | Фрикадельки из кур | 50/3- 60/4 | 6,8-8,2 | 7,8-9,4 | 3,7-4,4 | 113-135 | 157 |
| | Картофель тушеный | 100-150 | 2,2-3,3 | 6,1-9,82 | 15,1-22,7 | 126-189 | 76 |
| | 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 | | 543-704 | 14,46-19,24 | 16,0-22,17 | 65,7-90,93 | 468-636 | |
| Полдник | Омлет натуральный | 60/4-75/5 | 5,3-6,63 | 8,7-10,87 | 0,9-0,11 | 103-23,8 | 152 |
| | Печенье | 20-25 | 0,63-0,79 | 0,08-0,1 | 3,86-4,83 | 19,04-23,8 | 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 | | 289-335 | 13,13-15,6 | 14,9-17,8 | 24,9-28,4 | 285,5-235 | |
| Итого за день | | 1291-1609 | 41,25-53,44 | 48,44-60,1 | 156,8-216,2 | 1226-1511 | |

День: вторник 17.12.2024

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 молочная Дружба с маслом | 150/4;200/5 | 4,6-6,2 | 6,4-8,6 | 24,3-32,4 | 174-232 | 134 |
| | Бутерброд с маслом | 25/4-30/5 | 1,98-2,4 | 3,64-4,4 | 12,01-14,5 | 90-109 | 1 |
| | Какао с молоком сахаром | 180/200 | 3,24-3,6 | 3,24-3,6 | 1,6-18,3 | 10,53-117 | 223 |
| | | | | | | | |
| | | 363-440 | 9,82-12,2 | 13,3-16,6 | 37,91-65,2 | 274,53-458 | |
| Итого за завтрак | | | | | | | |
| Второй завтрак | Фрукты (яблоко) | 80-100 | 1,2-1,5 | 0,4-0,5 | 16,8-21 | 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 протёртый с гренками | 150/15-200/20 | 3,2-4,3 | 4,6-6,13 | 16,8-22,4 | 123-164 | 79 |
| | 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 сухофруктов | 180-200 | 0,8-0,9 | 0,05-0,05 | 29,94-26,6 | 95-105 | 205 |
| Итого за обед | | 605-760 | 22,2-27,98 | 25,65-31,7 | 90,85-109,7 | 657-834 | |
| Полдник | Булочка сдобная | 60-70 | 4,4-5,2 | 4,6-5,32 | 28,68-33,46 | 174-203 | 186 |
| | Молоко кипячённое | 180-200 | 5,22-5,8 | 5,85-6,5 | 8,1-9,0 | 104-116 | 193 |
| | | | | | | | |
| Итого за полдник | | 240-270 | 9,6-11,0 | 10,45-11,8 | 36,8-42,46 | 278-319 | |
| Итого за день | | 1288-1570 | 42,8-52,68 | 49,8-60,6 | 182,3-238,3 | 1282-1702 | |

