

День: среда 18.12.2024

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		
<b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b>							
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом	150/4-200/5	5,3-7,1	6,1-8,2	27,8-37,0	188-251	85
	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	2,52-2,8	2,79-3,1	12,96-14,4	84,6-94	50
<b>Итого за завтрак</b>		<b>362-440</b>	<b>9,8-12,3</b>	<b>12,53-15,7</b>	<b>52,77-65,9</b>	<b>363-454</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 свежей капусты	40-60	0,8-1,2	1,8-2,7	3,7-5,5	34-51	43
	Борщ с капустой картофелем	150/4-200/5	1,1-1,5	3,2-3,9	7,2-9,5	61-79	124
	Запеканка рисовая с курой	120/16-150/20	10,56-13,2	11,76-14,7	17,92-22,4	222-277	430
	Хлеб	40-60	3,16-4,74	0,4-0,6	19,32-28,98	95,2-142,8	пр
	Кисель плодово-ягодный	180-200	0,0	0,0	29,94-26,6	95-105	205
<b>Итого за обед</b>		<b>550-695</b>	<b>15,62-20,64</b>	<b>17,16-27,9</b>	<b>78,08-92,9</b>	<b>507-654</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 молоком сахаром	180-200	1,26-1,4	1,44-1,6	14,22-15,8	72-80	195
<b>Итого за полдник</b>		<b>303-354</b>	<b>14,8-18,4</b>	<b>15,9-19,7</b>	<b>28,2-33,3</b>	<b>311- 379</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1365-1639</b>	<b>40,97-52,09</b>	<b>45,6-63,3</b>	<b>178,1-211,1</b>	<b>1260-1566</b>	

