

День: пятница 24.01.2025

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 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 повидлом	25/5-30/10	1,6-2,4	5,1-7,5	22,6-36,9	141-222	56
	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>364-445</b>	<b>8,4-11,1</b>	<b>13,44-18,1</b>	<b>62,12-86,4</b>	<b>397-547</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 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
	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	19,32-28,98	95,2-142,8	пр
<b>Итого за обед</b>		<b>583-734</b>	<b>17,08-22,15</b>	<b>17,9-22,72</b>	<b>79,47-95,43</b>	<b>621-669</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>267-378</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1257-1559</b>	<b>38,8-51,95</b>	<b>41,3-53,88</b>	<b>195,9-258,8</b>	<b>1357-1685</b>	

