

День: понедельник 24.02.2025

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 | 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 капусты | 40-60 | 0,8-1,2 | 1,8-2,7 | 3,7-5,5 | 34-51 | 43 |
| | Суп картофельный с клёцками | 150-200 | 1,3-1,7 | 1,7-2,3 | 8,6-11,5 | 56-74 | 38 |
| | Котлета рубленая | 60-70 | 12,1-14,14 | 14,9-17,37 | 7,69-8,98 | 214,5-249,9 | 205 |
| | Картофель отварной в молоке | 150-200 | 3,7-4,9 | 4,2-5,6 | 12,9-17,2 | 105-140 | 205 |
| | 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 | | 620 -790 | 21,86-27,68 | 23,0-28,62 | 70,7-94,76 | 579-748 | |
| 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 | | 1347-1660 | 44,1-54,88 | 50,0-61,82 | 167,0-212,6 | 1289-1623 | |

День: вторник 25.02.2025

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 | | |
| 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 |
| | | | | | | | |
| Итого за завтрак | | 363-440 | 9,82-12,2 | 13,3-16,6 | 37,91-65,2 | 274,53-458 | |
| 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 протёртый с гренками | 150/15-200/20 | 3,2-4,3 | 4,6-6,13 | 16,8-22,4 | 123-164 | 79 |
| | Кура отварная | 45-53 | 10,7-12,6 | 9,0-10,6 | 0,2-0,2 | 124-146 | 487 |
| | 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 | | 590-743 | 20,86-26,44 | 19,75-24,9 | 83,36-100,9 | 567-730 | |
| Полдник | Булочка сдобная | 60-70 | 4,4-5,2 | 4,6-5,32 | 28,68-33,46 | 174-203 | 186 |
| | Чай с сахаром | 180-200 | 0,0-0,0 | 0,0-0,0 | 12,7-13,3 | 49-51 | 194 |
| | | | | | | | |
| Итого за полдник | | 240-270 | 4,4-5,2 | 4,6-5,32 | 41,38-46,76 | 223-254 | |
| Итого за день | | 1273-1553 | 36,28-45,34 | 38,05-47,3 | 179,4-233,8 | 1137-1532 | |

