

День: пятница 20.06.2025

Сезон: весна- лето

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 гречневая молочная с маслом | 150/4-200/5 | 6,6-8,8 | 6,9-9,1 | 26,6-35,5 | 195-260 | 302 |
| | Бутерброд с маслом | 40/5-50/5 | 2,25-2,7 | 3,56-4,28 | 25,05-30,06 | 141,8-170,18 | 2 |
| | Чай с молоком сахаром | 180-200 | 1,26-1,4 | 1,44-1,6 | 14,22-15,8 | 72-80 | 195 |
| | | | | | | | |
| Итого за завтрак | | 379-460 | 10,11-12,9 | 11,9-14,98 | 65,87-81,36 | 408,8-510,18 | |
| Второй завтрак | Сок натуральный фруктовый | 80-100 | 0,4-0,5 | 0-0 | 10,16-12,7 | 42,24-52,8 | пр |
| Итого за второй завтрак | | 80-100 | 0,4-0,5 | 0-0 | 10,16-12,7 | 42,24-52,8 | |
| Обед | Салат из свежей моркови | 40-60 | 0,4-0,6 | 1,8-2,7 | 5,8-8,7 | 40-60 | 10 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем | 150/4-200/5 | 1,2-1,6 | 3,2-3,9 | 4,4-5,8 | 51-65 | 124 |
| | Печень по - строгановски | 50/30-65/40 | 12,4-16,1 | 8,5-11,1 | 2,0-2,7 | 134-175 | 431 |
| | Пюре картофельное | 120-150 | 2,8-3,5 | 3,8-4,8 | 11,8-14,7 | 94-117 | 520 |
| | Компот из сухофруктов | 180-200 | 0,8-0,92 | 0,04-0,05 | 23,95-26,61 | 94,82-105,36 | 205 |
| | Хлеб | 40-60 | 3,16-4,74 | 0,4-0,6 | 9,0-10,0 | 107,1-119 | 209 |
| Итого за обед | | 614-780 | 20,76-27,46 | 17,74-23,1 | 56,95-68,51 | 520-551 | |
| Полдник | Манник | 50-80 | 6,9-11,4 | 3,79-6,06 | 29,4-47,04 | 163,5-261 | 187 |
| | Чай с сахаром | 180-200 | 0,0-0,0 | 0,0-0,0 | 12,7-13,3 | 49-51 | 194 |
| | | | | | | | |
| Итого за полдник | | 230-280 | 6,9-11,4 | 3,79-6,06 | 42,1-60,34 | 212-312 | |
| Итого за день | | 1303-1620 | 38,17-52,26 | 33,43-44,1 | 175,0-222,9 | 1183-1426 | |