

День: среда 25.06.2025

Сезон: весна- лето

Возрастная категория: от 1,6 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 геркулес молочная с маслом	150/4-200/5	5,0-6,7	7,4-9,8	20,3-27,1	167-223	130
	Бутерброд с маслом	25/5-30/5	2,06-2,4	3,8-4,4	12,43-14,5	93,43-109	1
	Кофейный напиток на молоке	180-200	2,7-3,0	2,79-3,1	16,1-17,9	98-109	197
Итого за завтрак		384-485	7,86-10,5	13,94-18,9	57,12-79,8	380-525	
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 капусты	40-60	0,8-1,2	1,8-2,7	3,7-5,5	34-51	43
	Свекольник	150-200	1,4-1,9	3,4-4,5	9,1-12,1	72-96	28
	Печень по-строгановски	50/30-65/40	12,4-16,1	8,5-11,1	2,0-2,7	134-175	431
	Греча рассыпчатая	120/4-150/5	5,7-7,1	4,6-5,8	22,9-28,6	158-198	297
	Хлеб	40-60	3,16-4,74	0,4-0,6	19,32-28,98	95-142	пр
	Компот из изюма						
Итого за обед		434-580	23,46-31,04	18,7-24,7	57,02-77,88	493-662	
Полдник	Пряник	15-20	0,83-1,11	0,62-0,83	10,24-13,65	47-63	пр
Итого за полдник		15-20	0,83-1,11	0,62-0,83	10,24-13,65	47-63	
Итого за день		913-1185	32,55-43,15	33,26-44,4	134,5-184,0	962-1302	

