

День: пятница 01.08.2025

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 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	40/5-50/5	2,25-2,7	3,56-4,28	25,05-30,06	141,8-170,18	2
	Кофейный напиток на молоке	180-200	2,7-3,0	2,79-3,1	16,1-17,9	98-109	692
Итого за завтрак		379-455	9,45-11,7	12,4-15,58	63,15-77,26	400-494,18	
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
	Кура отварная	45-53	10,7-12,6	9,0-10,6	0,2-0,2	124-146	487
	Рис рассыпчатый	120/4-150/5	2,7-3,4	3,5-4,4	25,6-32,0	148-184	297
	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		583-733	18,96-23,86	17,94-22,2	68,95-83,31	564-679	
Полдник	Макаронные изделия отварные с маслом	100/3-120/4	3,65-4,4	2,8-3,4	22,1-26,7	130-157	332
	Молоко кипячённое	180-200	5,22-5,8	5,85-6,5	8,1-9,0	104-116	193
	Хлеб	25-30	1,98-2,37	0,25-0,3	12,08-14,5	59,5-71,4	пр
Итого за полдник		218-354	10,9-12,5	2,9-10,2	42,2-50,2	293-344	
Итого за день		1260-1642	39,71-48,56	33,24-47,9	184,4-223,4	1299-1569	

