

от 1.5 - 3 лет на 20.03.2024год

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	150	7,1	4,4	17,9	145	21
	Чай с молоком	180	0,12	-	6,8	28,6	33
	Хлеб пшеничный	25	1,08	1,2	15,8	61,8	
	Масло сливочное	5	0,1	3,8	0,1	44,6	
<b>Итого на завтрак</b>		<b>360</b>	<b>8,4</b>	<b>9,4</b>	<b>40,6</b>	<b>280</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	2,1	0,1	10,15	70	
<b>Итого на второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>2,1</b>	<b>0,1</b>	<b>10,15</b>	<b>70</b>	
Обед	Салат из свеклы растительным маслом	40	2,6	6,7	9	80	58
	Суп вермишелевый на мясокостном бульоне	150	2,92	1,45	13,55	115,5	69
	Рыба тушёная с овощами	60	4,9	8,3	7,55	105,9	26
	Картофельное пюре	110	2,5	1,6	18,1	95,6	5
	Хлеб пшеничный	25	1,08	1,2	15,8	61,8	
	Компот из сухофруктов	180	0,7	-	7,05	31,2	6
<b>Итого на обед</b>		<b>565</b>	<b>14,7</b>	<b>19,25</b>	<b>71,05</b>	<b>490</b>	
Полдник	Творожная запеканка	50	3,5	2	15,3	107,5	52
	Ряженка	150	2,8	5,05	15,15	102,5	7
<b>Итого на полдник</b>		<b>200</b>	<b>6,3</b>	<b>7,05</b>	<b>30,45</b>	<b>210</b>	
<b>Итого за весь день:</b>		<b>1275</b>	<b>31,5</b>	<b>35,8</b>	<b>152,25</b>	<b>1050</b>	

от 3-7 лет на 20.03.2024год

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	200	7,5	7	25,5	195	21
	Чай с молоком	200	2,12	-	10,8	58,6	33
	Хлеб пшеничный	25	1,08	1,2	15,8	61,8	
	Масло сливочное	5	0,1	3,8	0,1	44,6	
	<b>Итого на завтрак</b>	<b>430</b>	<b>10,8</b>	<b>12</b>	<b>52,2</b>	<b>360</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	2,7	0,8	13,05	90	
<b>Итого на второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>2,7</b>	<b>0,8</b>	<b>13,05</b>	<b>90</b>	
Обед	Салат из свеклы растительным маслом	60	3,5	7,8	15	135	58
	Суп вермишелевый на мясокостном бульоне	200	3,92	3,9	18,05	128,2	69
	Рыба тушёная с овощами	80	5	8,5	11,55	128,9	26
	Картофельное пюре	150	4,2	1,6	23,45	110,6	5
	Хлеб пшеничный	25	1,08	1,2	15,8	61,8	
	Компот из сухофруктов	200	1,2	-	7,5	65,5	6
<b>Итого на обед</b>		<b>715</b>	<b>18,9</b>	<b>23</b>	<b>91,35</b>	<b>630</b>	
Полдник	Творожная запеканка	50	3,5	2	15,3	107,5	52
	Ряженка	200	4,6	7	23,85	162,5	14
	<b>Итого на полдник</b>	<b>250</b>	<b>8,1</b>	<b>9</b>	<b>39,15</b>	<b>270</b>	
<b>Итого за весь день:</b>		<b>1595</b>	<b>40,5</b>	<b>44,8</b>	<b>195,75</b>	<b>1350</b>	