

от 1,5 - 3 лет на 22.03.2024год

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша «Дружба»	150	6,7	4,4	17,9	125	9
	Какао	180	0,5	-	6,8	48,6	10
	Хлеб пшеничный	25	1,08	1,2	15,8	61,8	
	Масло сливочное	5	0,1	3,8	0,1	44,6	
Итого на завтрак		360	8,38	9,4	40,6	280	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	2,1	0,1	10,15	70	
Итого на второй завтрак		150	2,1	0,1	10,15	70	
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	40	0,5	0,5	6,3	57	41
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне	150	3,8	10,5	29,4	125,4	20
	Тефтели	60	4,8	6,1	7,65	98	28
	Соус	25	1,05	0,8	2,95	33,7	4
	Гречневая каша	120	2,77	1	1,9	82,9	29
	Хлеб пшеничный	25	1,08	1,2	15,8	61,8	
	Компот из сухофруктов	180	0,7	-	7,05	31,2	6
Итого на обед		600	14,7	20,1	71,05	490	
Полдник	Вафли	50	3,5	2	15,3	107,5	
	Ряженка	150	2,8	5,05	15,15	102,5	7
Итого на полдник		200	6,3	7,05	30,45	210	
Итого за весь день:		1310	31,48	36,65	152,25	1050	

от 3-7 лет на 22.03.2024 год

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Капа «Дружба»	200	7,8	7	25,2	158	9
	Какао	200	1,82	-	11,1	95,6	10
	Хлеб пшеничный	25	1,08	1,2	15,8	61,8	
	Масло сливочное	5	0,1	3,8	0,1	44,6	
Итого на завтрак		430	10,8	12	52,2	360	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	2,7	0,8	13,05	90	
Итого на второй завтрак		200	2,7	0,8	13,05	90	
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	60	1,5	0,5	9,3	89	41
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне	200	4,8	12,5	36,25	135,5	20
	Тефтели	80	5,9	7	13,65	117,5	28
	Соус	25	1,5	0,8	4,95	65,5	4
	Гречневая каша	150	2,92	1	3,9	95,2	29
	Хлеб пшеничный	25	1,08	1,2	15,8	61,8	
	Компот из сухофруктов	200	1,2	-	7,5	65,5	6
Итого на обед		740	18,9	23	91,35	630	
Полдник	Вафли	50	3,5	2	15,3	107,5	
	Ряженка	200	4,6	7	23,85	162,5	14
Итого на полдник		250	8,1	9	39,15	270	
Итого за весь день:		1620	40,5	44,8	195,75	1350	