

О:
№ 4
ова

18.06.2026

Возрастная категория : от 1 года до 3 лет/ 3-6 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда а	Вес блюда	белки	белки	жиры	жиры	углев.	углев.	гетическая ценность	гетическая ценность	№ рецептуры
		от 1-3х	3-6 лет	от 1-3х	3-6 лет	от 1-3х	3-6 лет	от 1-3х	3-6 лет	от 1-3х	3-6 лет	
	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	200	4.8	6.4	5.6	7.4	20.4	27.2	152	202	9
	Какао с молоком	150	200	2.93	3.9	2.63	3.5	17.2	22.9	101	135	19
	Батон с маслом	25/5	35/7	1.92	2.67	4.37	6.12	12.8	17.9	98.1	137	55
Итого		330	442	9.65	12.97	12.6	17.02	50.4	68	351	474	
10-00	Компот из кураги		200	0.75	1	0	0		36.6		144	20
Итого		100	100	0.9	0.9	0.2	0.2	8.1	8.1	43	43	
	Салат из припущенной моркови с растительным	40	60	0.48	0.72	2.4	3.6	3.56	5.34	38.8	58.2	29/1
	Рассольник с крупой и сметаной	150	200	1.26	1.68	3.08	4.1	9.9	13.3	72.5	96.6	25
	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	100	130	6.23	8.1	6.46	8.4	5.53	7.2	108	140	48/8
	Компот из сухофруктов	150	200	0.75	1	0	0	27.5	36.6	108	144	20
	хлеб пшенич	25	35	2	2.8	0.25	0.35	13	18.2	60	84	76
	хлеб ржаной	25	35	2	2.8	0.25	0.35	11.8	16.5	57.5	80.5	74
Итого		490	660	12.72	17.1	12.44	16.8	71.2	97.1	444	603	
	Запеканка из творога с яблоками	80	100	10.48	13.1	9.16	11.45	13.1	16.4	178	223	17/5
	Снежок	150	180	4.35	5.22	4.8	5.76	6	7.2	88.5	106	75
Итого		230	280	14.83	18.32	13.96	17.21	19.1	23.6	267	329	
Итого за день		1150	1482	38.1	49.29	39.2	51.23	149	197	1105	1449	