

100

Метно на 30.10.2025

Прием пищи	Наименование блюда	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7
		лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет
День 9		Все блюда		Энергетическая ценность		Белки		Жиры		Углеводы	
Завтрак	Каша геркулесовая	150	200	151	202,00	4,79	6,38	5,56	7,41	20,4	27,20
	Кофейный напиток	150	180	67	80,00	2,26	2,71	2,16	2,59	10,02	12,02
	Батон 20/30										
	Масло 6/9	26	39	91,72	137,58	1,65	2,40	5,13	7,67	10,34	15,52
	10-00 Яблоки	130	130	57,2	57,20	0,52	0,52	0,52	0,52	12,74	12,74
	Итого за завтрак:	326	419	309,72	419,58	8,65	11,49	12,85	17,67	40,76	54,74
	Итого за второй завтрак:	130	130	57,2	57,2	0,52	0,52	0,52	0,52	12,74	12,74
Обед	Борщ со сметаной	180	200	78,3	87,00	1,55	1,73	3,9	4,33	9,25	10,28
	Плов с мясом говядины	180	200	143,14	349,00	13,3	14,80	14,9	16,5	33	36,70
	Компот из кураги	150	180	38,7	46,44	0,45	1,08	0	-	9,7	11,64
	Хлеб крестьянский	25	30	59	70,80	1,92	2,31	0,24	0,29	11,98	14,37
	Хлеб Чусовской	30	37,5	67,5	84,37	2,16	2,70	0,39	0,48	13,35	16,68
	Салат из свежих помидор	50	60	50,28	60,33	0,45	0,54	4,59	5,50	1,56	1,87
	Итого за обед:	615	707,5	607,78	697,94	19,83	23,16	24,02	27,1	78,84	91,54
Полдник	Пирожок с капустой	70	70	249,18	249,18	6,83	6,83	9,9	9,90	0,79	0,79
	Чай с сахаром	150	180	26	31,00	0,03	0,03	0,01	0,01	6,82	8,18
	Итого за полдник:	220	250	275,18	280,18	6,86	6,86	9,91	9,91	7,61	8,97
	Итого за день:	1291	1506,5	1249,88	1454,9	35,86	42,03	47,3	55,2	139,95	167,99