

Неделя 1 ДЕНЬ 4 (3-7 лет)

Дата 30.10.25



Прием пищи/ Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	36 рекомендаций
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Каша вязкая из овсяной крупы (с сахаром)	180,0	4,30	4,77	10,50	157,10	182
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	0,3	14,6	72,6	912
Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,1	0,0	10,2	41,0	412
Итого завтрак;	400,0	6,9	5,1	35,3	270,7	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Бутерброд с маслом	30\10	5,0	4,2	20,6	136,0	1
Итого второй завтрак;	40,0	5,0	4,2	20,6	136,0	
ОБЕД						
Суп картофельный с пшенной крупой, со сметаной	200,0	5,8	5,5	18,6	117,8	86
Биточки рыбные запеченные с соусом	80/30	6,4	9,2	12,6	193,0	271/366
Макароны отварные с маслом сливочным	150,0	3,6	2,7	15,9	149,5	335
Компот из свежих яблок	180,0	0,6	0,3	18,7	80,4	390
Хлеб Пшеничный	70,0	5,6	0,7	34,2	169,4	912
Итого обед:	600,0	22,0	18,4	99,9	710,1	
ПОЛДНИК						
Ватрушка с повидлом	60,0	17,2	12,6	20,0	247,0	251
Чай с сахаром	180/10	0,1	0,0	10,0	40,0	376
Итого полдник;	250,0	17,3	12,6	30,0	287,0	
Всего за день:	1290,0	51,2	40,3	185,8	1403,8	

Относительная погрешность при составлении меню от рекомендуемых норм питания (+/-5%)

Относительная погрешность от химического состава рекомендуемых наборов продуктов (+/-10%)