

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Понедельник 14.07.2025 1-3 года					
Завтрак						
6/М	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4
7/М	Сыр полутвердый	10	2,32	2,95		36,4
199/М/ССЖ	Каша жидкая молочная из риса и пшена с курагой, 140/10	150	6,24	3,96	29,42	178,23
411/М/ССЖ	Чай с сахаром, 180/8	180	0,1	0,01	8,02	32,68
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25
Итого за Завтрак		360	9,83	11,17	44,86	319,96
Второй завтрак						
386/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38
Итого за Второй завтрак		100	0,8	0,2	7,5	38
Обед						
26/М/ССЖ	Салат из картофеля с зеленым горошком	30	0,53	2,06	2,73	31,53
63/М/ССЖ	Борщ из капусты с картофелем со сметаной с говядиной, 160/10/10	180	4,4	5,61	6,96	96,47
294/М/ССЖ	Бефстроганов из отварной говядины	60	10,63	8,37	1,8	126,98
335/М/ССЖ	Макаронные изделия отварные	110	3,64	3,3	22,48	133,58
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,56	0,11	4,94	23,2
Итого за Обед		560	22,03	19,76	63,9	527,76
Полдник						
441/М/ССЖ	Ватрушка с творогом	50	5,35	3,55	16,73	119,95
	Йогурт питьевой	180	5,04	4,5	23,4	154,8
Итого за Полдник		230	10,39	8,05	40,13	274,75
Ужин						
71/И	Поджаривание из свежих помидоров	30	0,33	0,06	1,14	7,2
271/М/ССЖ	Котлеты рыбные (кета) с маслом сливочным, 70/3	73	11,86	7,10	7,43	140,22
339/М/ССЖ	Картофельное пюре	120	2,56	3,75	17,33	113,33
413/М/ССЖ	Чай с сахаром	180	1,55	1,61	10,37	62,68
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Итого за Ужин		423	17,82	12,68	46,11	370,43
Итого за день		1 673	60,87	51,86	202,5	1530,9

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Понедельник 14.07.2025 3-7 лет					
Завтрак						
6/М	Масло сливочное	7	0,04	5,78	0,06	52,36
7/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6
199/М/ССЖ	Каша жидкая молочная из риса и пшена с курагой, 190/10	200	7,34	4,87	33,5	207,21
411/М/ССЖ	Чай с сахаром, 180/10	180	0,1	0,01	10,01	40,66
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Итого за Завтрак		422	12,48	15,25	53,41	401,83
Второй завтрак						
386/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38
Итого за Второй завтрак		100	0,8	0,2	7,5	38
Обед						
26/М/ССЖ	Салат из картофеля с зеленым горошком	60	1,03	4,13	5,31	62,37
63/М/ССЖ	Борщ из капусты с картофелем со сметаной с говядиной, 180/10/10	200	4,54	6,51	7,73	108,33
294/М/ССЖ	Бефстроганов из отварной говядины	80	12,33	11,72	1,96	165,18
335/М/ССЖ	Макаронные изделия отварные	130	4,47	4,12	27,62	164,69
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,4
Итого за Обед		690	25,91	27,04	80,52	676,77
Полдник						
441/М/ССЖ	Ватрушка с творогом	50	5,35	3,55	16,73	119,95
	Йогурт питьевой	200	5,6	5	26	172
Итого за Полдник		250	10,95	8,55	42,73	291,95
Ужин						
71/И	Подгарнировка из свежих помидоров	30	0,33	0,06	1,14	7,2
271/М/ССЖ	Котлеты рыбные (кета) с маслом сливочным, 80/5	85	13,09	10,0	8,60	176,35
339/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3,01	4,65	20,17	134,73
413/М/ССЖ	Чай с сахаром	180	1,55	1,61	12,36	70,66
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
Итого за Ужин		455	20,69	16,61	60,81	475,74
Итого за день		1 917	70,83	67,65	244,97	1884,29