

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>День 11</b>	Понедельник	16.06.2025г.	3-7 лет			
<b>Неделя</b>	3					
<b>Завтрак</b>						
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 овсяных хлопьев "Геркулес" с ягодами, 190/10	200	6,95	4,67	29,97	189,81
414/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке (3,2%), 180/10	180	2,98	3,2	15,96	105,78
	Батон	20	1,52	0,16	9,84	47
<b>Итого за Завтрак</b>		422	14,97	18,24	55,83	449,55
<b>Второй завтрак</b>						
386/М	Яблоко	100	0,8	0,2	7,5	38
<b>Итого за Второй завтрак</b>		100	0,8	0,2	7,5	38
<b>Обед</b>						
15/М/ССЖ	Салат из свеклы и горошка консервированного с растительным маслом	60	0,57	2,09	2,09	30,23
63/М/ССЖ	Борщ из капусты с картофелем со сметаной с говядиной, 180/10/10	200	4,54	6,51	7,73	108,33
54-26М-20	Плов из булгура с отварной говядиной	200	20,44	14,17	34,84	361,13
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8
	Батон	20	1,52	0,16	9,84	47
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,4
<b>Итого за Обед</b>		680	29,09	23,33	82,56	675,89
<b>Полдник</b>						
441/М/ССЖ	Ватрушка с творогом	50	5,35	3,55	16,73	119,95
	Йогурт питьевой	200	5,6	5	26	172
<b>Итого за Полдник</b>		250	10,95	8,55	42,73	291,95
<b>Ужин</b>						
43/М/ССЖ	Салат из овощей с кукурузой	60	0,85	2,17	2,79	34,29
281/М/ССЖ	Зразы рыбные с яйцом (горбуша)	80	13,25	8,15	8,03	157,8
144/М/ССЖ	Картофель и овощи, тушеные в соусе	150	3,28	3,37	22,52	133,68
413/М/ССЖ	Чай с молоком (3,2%), 180/10	180	1,55	1,61	12,36	70,66
	Батон, 30	20	1,52	0,16	9,84	47
<b>Итого за Ужин</b>		490	20,45	15,46	55,54	443,43
<b>Итого за день</b>		1 942	76,26	65,78	244,16	1898,82