

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 12	Вторник	17.06.2025г.	1-3 года			
Неделя	3					
Завтрак						
71/И	Поджарнировка из свежих помидоров	50	0,35	0,05	0,95	5,5
229/М/ССЖ	Омлет натуральный	100	12,39	12,14	2,24	168,44
411/М/ССЖ	Чай с сахаром, 180/8	180	0,1	0,01	8,02	32,68
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Итого за Завтрак		380	16,64	12,6	35,81	324,12
Второй завтрак						
386/М	Апельсин	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47
Обед						
49/И	Салат из морской капусты и моркови с яйцом	30	0,59	1,07	1,42	18,85
86/М/ССЖ	Суп из разных овощей, 160/15	175	4,67	6,07	10,25	114,56
360/И	Рагу из овощей со говядиной	170	14,6	10,85	13,14	208,31
394/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 180/8	180	0,53	0,04	14,83	62,57
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,56	0,11	4,94	23,2
Итого за Обед		595	23,23	18,38	59,34	497,99
Полдник						
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1
	Молоко «Умница»	180	5,22	5,76	8,46	108
Итого за Полдник		210	7,47	8,7	30,78	233,1
Ужин						
71/И	Поджарнировка из свежих огурцов	30	0,33	0,06	1,14	7,2
322/К/ССЖ	Куриное филе в сырном соусе	60	12,58	8,24	0,89	131,26
335/М/ССЖ	Макаронные изделия отварные	110	3,64	3,3	22,48	133,58
377/И	Чай ягодный, 180/8	180	0,15	0,02	8,65	35,8
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Итого за Ужин		400	18,22	11,78	43	354,84
Итого за день		1 685	65,96	51,86	178,73	1457,05