

№ 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 12</b>	Вторник 17.06.2025г. 3-7 лет					
<b>Неделя</b>	3					
<b>Завтрак</b>						
71/И	Подгарнировка из свежих помидоров	50	0,35	0,05	0,95	5,5
229/М/ССЖ	Омлет натуральный	120	13,32	13,71	2,8	188,75
411/М/ССЖ	Чай с сахаром, 180/10	180	0,1	0,01	10,01	40,66
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5
<b>Итого за Завтрак</b>		420	19,09	14,33	48,2	399,41
<b>Второй завтрак</b>						
386/М	Апельсин	100	0,4	0,4	9,8	47
<b>Итого за Второй завтрак</b>		100	0,4	0,4	9,8	47
<b>Обед</b>						
49/И	Салат из морской капусты и моркови с яйцом	60	1,33	2,66	2,98	43,5
86/М/ССЖ	Суп из разных овощей	195	4,84	6,1	11,66	121,07
360/И	Рагу из овощей со говядиной	200	18,22	14,81	14,2	262,86
394/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 180/10	180	0,53	0,04	16,82	70,55
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,8
<b>Итого за Обед</b>		705	29,44	24,29	80,18	661,28
<b>Полдник</b>						
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5
	Молоко «Умница»	200	5,8	6,4	9,4	120
<b>Итого за Полдник</b>		250	9,55	11,3	46,6	328,5
<b>Ужин</b>						
71/И	Подгарнировка из свежих огурцов	30	0,33	0,06	1,14	7,2
322/К/ССЖ	Куриное филе в сырном соусе	80	16,01	11,32	0,89	173,66
335/М/ССЖ	Макаронные изделия отварные	130	4,47	4,12	27,62	164,69
377/И	Чай ягодный, 180/10	180	0,15	0,02	10,65	43,78
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
<b>Итого за Ужин</b>		450	23,24	15,76	55,06	459,83
<b>Итого за день</b>		1 925	81,72	66,08	239,84	1896,02