

№ 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 13	Среда 18.06.2025г.	1-3 года				
Неделя	3					
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
172/И	Кукурузные хлопья с молоком	150	5,11	4,18	22,55	150
416/М/ССЖ	Кофейный напиток с молоком (3,2%), 180/8	180	3,39	3,5	12,89	97,7
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25
Итого за Завтрак		360	11,99	14,88	42,86	356,75
Второй завтрак						
386/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96
Итого за Второй завтрак		100	1,5	0,5	21	96
Обед						
38/И	Салат из свеклы с горошком консерв.	30	1,56	3,05	1,19	38,26
144/М/ССЖ	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	2,58	4,06	11,39	93,02
293/М/ССЖ	Гуляш из отварной говядины	60	9,78	6,86	1,33	107,4
330/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,28	3,95	18,74	126,89
	Сок фруктово-овощной	150	1,35	0,15	17,4	78
	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	21,63	18,34	64,83	513,77
Полдник						
1096/И	Сочник с творогом	50	5,92	4,54	20,77	147,24
	Снежок	180	4,86	4,5	19,44	142,2
Итого за Полдник		230	10,78	9,04	40,21	289,44
Ужин						
284/М/ССЖ	Суфле из рыбы (горбуша) с маслом сливочным, 70/3	73	11,53	7,54	2,10	121,31
339/М/ССЖ	Картофельное пюре	120	2,56	3,75	17,33	113,33
413/М/ССЖ	Чай с молоком (3,2%), 180/8	180	1,55	1,61	10,37	62,68
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Итого за Ужин		423	17,55	13,09	41,23	352,42
Итого за день		1 673	63,45	55,85	210,13	1608,38