

| №<br>рец.                      | Прием пищи, наименование блюда                   | Масса<br>порции<br>(г) | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) |
|--------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------|----------------------|-------|--------|-------------------------------------------|
|                                |                                                  |                        | Б                    | Ж     | У      |                                           |
| 1                              | 2                                                | 3                      | 4                    | 5     | 6      | 7                                         |
| <b>День 13</b>                 | Среда 18.06.2025г.                               | 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                                      |
| 172/И                          | Хлопья курузные с молоком                        | 200                    | 7,32                 | 5,16  | 40,4   | 240                                       |
| 416/М/ССЖ                      | Кофейный напиток на молоке (3,2%), 180/10        | 180                    | 3,39                 | 3,5   | 14,88  | 105,68                                    |
|                                | Хлеб пшеничный                                   | 20                     | 1,52                 | 0,16  | 9,84   | 47                                        |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |                                                  | 422                    | 15,75                | 19,03 | 65,18  | 499,64                                    |
| <b>Второй завтрак</b>          |                                                  |                        |                      |       |        |                                           |
| 386/М                          | Банан                                            | 100                    | 1,5                  | 0,5   | 21     | 96                                        |
| <b>Итого за Второй завтрак</b> |                                                  | 100                    | 1,5                  | 0,5   | 21     | 96                                        |
| <b>Обед</b>                    |                                                  |                        |                      |       |        |                                           |
| 38/И                           | Салат из свеклы с горошком консерв.              | 60                     | 3,23                 | 5,2   | 2,33   | 68,79                                     |
| 144/М/ССЖ                      | Суп картофельный с мясными фрикадельками         | 200                    | 2,85                 | 4,17  | 12,62  | 100,03                                    |
| 293/М/ССЖ                      | Гуляш из отварной говядины                       | 80                     | 11,78                | 8,43  | 1,48   | 130,4                                     |
| 330/М/ССЖ                      | Каша гречневая рассыпчатая                       | 130                    | 5,23                 | 4,91  | 22,9   | 155,84                                    |
|                                | Сок фруктово-овощной                             | 180                    | 1,62                 | 0,18  | 20,88  | 93,6                                      |
|                                | Хлеб пшеничный                                   | 20                     | 1,52                 | 0,16  | 9,84   | 47                                        |
|                                | Хлеб ржано-пшеничный                             | 30                     | 1,68                 | 0,33  | 14,82  | 69,6                                      |
| <b>Итого за Обед</b>           |                                                  | 700                    | 27,91                | 23,38 | 84,87  | 665,26                                    |
| <b>Полдник</b>                 |                                                  |                        |                      |       |        |                                           |
| 1096/И                         | Сочник с творогом                                | 50                     | 5,92                 | 4,54  | 20,77  | 147,24                                    |
|                                | Снежок                                           | 200                    | 5,4                  | 5     | 21,6   | 158                                       |
| <b>Итого за Полдник</b>        |                                                  | 250                    | 11,32                | 9,54  | 42,37  | 305,24                                    |
| <b>Ужин</b>                    |                                                  |                        |                      |       |        |                                           |
| 284/М/ССЖ                      | Суфле из рыбы (горбуша) с маслом сливочным, 80/5 | 85                     | 14,01                | 10,76 | 2,85   | 163,05                                    |
| 339/М/ССЖ                      | Картофельное пюре                                | 150                    | 3,01                 | 4,65  | 20,17  | 134,73                                    |
| 413/М/ССЖ                      | Чай с молоком (3,2%), 180/10                     | 180                    | 1,55                 | 1,61  | 12,36  | 70,66                                     |
|                                | Хлеб пшеничный                                   | 40                     | 3,04                 | 0,32  | 19,68  | 94                                        |
| <b>Итого за Ужин</b>           |                                                  | 455                    | 21,61                | 17,34 | 55,06  | 462,44                                    |
| <b>Итого за день</b>           |                                                  | 1 927                  | 78,09                | 69,79 | 268,48 | 2028,58                                   |