

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 5	Пятница 18.07.2025 1-3 года					
Неделя	1					
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
199/М/ССЖ	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с ягодами, 140/10	150	5,14	3,45	21,51	137,92
416/М/ССЖ	Какао на молоке (3,2%), 180/8	180	3,39	3,5	12,89	97,7
	Хлеб пшеничный	20	1,14	0,12	7,38	35,25
Итого за Завтрак		360	12,02	14,15	41,82	344,67
Второй завтрак						
386/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47
Итого за Второй завтрак		100	0,4	0,3	10,3	47
Обед						
46/М/ССЖ	Винегрет овощной	30	0,43	1,37	2,21	23,32
73/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с говядиной, 160/10/10	180	4,53	5,66	6,97	97,52
268/И	Котлета из мяса и сердца говяжьего с маслом сливочным, 60/3	63	9,14	7,60	7,73	135,87
330/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,28	3,95	18,74	126,89
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,56	0,11	4,94	23,2
Итого за Обед		563	21,21	19	65,58	522,8
Полдник						
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	97,2
Итого за Полдник		210	7,47	7,44	29,88	222,3
Ужин						
71/И	Поджаренная из помидоров свежих помидоров	40	0,39	0,03	1,59	8,1
281/М/ССЖ	Зразы рыбные с яйцом (кета) с маслом сливочным, 70/3	73	11,86	8,29	7,17	149,68
1248/И	Овощи запеченные	120	3,49	4,23	13,74	108,72
413/М/ССЖ	Чай с сахаром , 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	18,81	14,32	42,71	376,18
Итого за день		1 656	59,91	55,21	190,29	1512,95

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 5	Пятница 18.07.2025 3-7 лет					
Неделя	1					
Завтрак						
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
416/М/ССЖ	Какао 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
Итого за Завтрак		422	15,38	18,54	54,75	449,45
Второй завтрак						
386/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47
Итого за Второй завтрак		100	0,4	0,3	10,3	47
Обед						
46/М/ССЖ	Винегрет овощной	60	0,83	2,73	4,28	45,94
73/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с говядиной, 180/10/10	200	4,69	6,56	7,73	109,44
268/И	Котлета из мяса и сердца говяжьего с маслом сливочным, 80/5	85	11,5	9,76	9,13	170,54
330/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,23	4,91	22,9	155,84
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,12	0,22	9,88	46,4
Итого за Обед		695	25,82	24,52	81,94	657,96
Полдник						
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108
Итого за Полдник		250	9,55	9,9	45,6	316,5
Ужин						
281/М/ССЖ	Зразы рыбные с яйцом (кета) с маслом сливочным, 80/5	85	13,28	12,28	8,07	195,2
1248/И	Овощи запеченные	150	4,56	4,99	17,51	135,28
413/М/ССЖ	Чай с сахаром, 180/10	180	1,55	1,61	12,36	70,66
	Хлеб пшеничный	20	3,04	0,32	19,68	94
Итого за Ужин		455	22,43	19,2	57,62	495,14
Итого за день		1 922	73,58	72,46	250,21	1966,05