

№ 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 14	Четверг	19.06.2025г.	1-3 года			
Неделя	3					
Завтрак						
6/М	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4
244/М/ССЖ	Сухой завтрак с молоком 3,2%	160	17,47	8,07	28,18	256,36
412/М/ССЖ	Кофейный напиток с молоком 3,2%	180	0,15	0,02	8,2	34,72
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25
Итого за Завтрак		360	18,79	12,34	43,8	363,73
Второй завтрак						
386/М	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43
Итого за Второй завтрак		100	0,9	0,2	8,1	43
Обед						
46/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты с яблоками	30	0,48	1,07	2,02	19,87
89/М/ССЖ	Суп гороховый вегетарианский	175	8,44	6,89	9,41	133,28
299/М/ССЖ	Биточки мясные	60	10,42	7,81	7,13	141,12
144/М/ССЖ	Картофель и овощи, тушеные в соусе	120	2,62	3,31	18,01	112,62
355/М/ССЖ	Кисель из сухофруктов, 150/7	150	0,63	0,04	17,8	74,55
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,56	0,11	4,94	23,2
Итого за Обед		555	23,91	19,31	64,23	528,14
Полдник						
492/М/ССЖ	Коврижка медовая	50	4,06	3,02	25,35	143,54
	Ацидофилин	180	5,22	4,5	7,38	95,4
Итого за Полдник		230	9,28	7,52	32,73	238,94
Ужин						
71/И	Подгарнировка из свежих огурцов	30	0,21	0,03	0,57	3,3
326/М/ССЖ	Зразы куриные с омлетом и овощами с соусом томатным, 60/10	70	12,17	9,09	5,68	155,93
415/К/ССЖ	Рис припущенный с овощами	110	2,35	3,2	21,23	123,06
411/М/ССЖ	Чай с молоком и сахаром, 180/8	180	0,1	0,01	8,02	32,68
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5
Итого за Ужин		400	15,59	12,41	40,42	338,47
Итого за день		1 645	68,47	51,78	189,28	1512,28