

№ 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. 3-7 лет					
Неделя	3					
Завтрак						
6/М	Масло сливочное	7	0,04	5,78	0,06	52,36
244/М/ССЖ	Сухой завтрак с молоком 3,2 %	200	21,28	10,33	34,66	318,08
412/М/ССЖ	Кофейный напиток с молоком 3,2%	180	0,15	0,02	10,19	42,7
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Итого за Завтрак		407	22,99	16,29	54,75	460,14
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	60	0,91	2,13	3,89	38,9
89/М/ССЖ	Суп гороховый вегетарианский	195	8,79	7,94	10,73	149,58
299/М/ССЖ	Биточки мясные	80	11,18	9,48	9,25	167,89
144/М/ССЖ	Картофель и овощи, тушеные в соусе	150	3,28	3,37	22,52	133,68
355/М/ССЖ	Кисель из сухофруктов, 180/10	180	0,79	0,05	23,1	96,61
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,4
Итого за Обед		705	27,59	23,35	89,21	680,06
Полдник						
492/М/ССЖ	Коврижка медовая	50	4,06	3,02	25,35	143,54
	Ацидофилин	200	5,8	5	8,2	106
Итого за Полдник		250	9,86	8,02	33,55	249,54
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, 80/20	100	12,86	14,38	8,36	215,22
415/К/ССЖ	Рис припущенный с овощами	130	2,79	3,98	25,16	147,54
411/М/ССЖ	Чай с сахаром, 180/10	180	0,1	0,01	10,01	40,66
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Итого за Ужин		460	17,48	18,56	53,94	453,72
Итого за день		1 922	78,82	66,42	239,55	1886,46