

№ 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 15	Пятница 20.06.2025г. 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
199/М/ССЖ	Запеканка творожная, соус кисельный с ягодами	150	5,09	3,16	21,08	132,99
414/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке (3,2%), 180/8	180	2,98	3,2	13,96	97,8
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25
Итого за Завтрак		360	11,56	13,56	42,46	339,84
Второй завтрак						
386/М	Яблоко	100	0,4	0,3	10,3	47
Итого за Второй завтрак		100	0,4	0,3	10,3	47
Обед						
37/М/ССЖ	Салат из помидоров свежих	30	0,42	2,03	1,95	27,91
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	Запеканка картофельная с печенью	63	9,14	7,60	7,73	135,87
	Компот с ягодами	150	0,75	0,15	15,15	69
	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		553	19,8	18,93	64,14	510,58
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						
13/М/ССЖ	Салат из свежих огурцов	30	0,21	1,03	0,57	12,29
271/М/ССЖ	Биточки мясные с маслом сливочным, 70/3	73	9,91	5,30	9,07	123,10
348/М/ССЖ	Пюре из цветной капусты с картофелем	120	2,98	4,32	9,54	89,58
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	16,17	12,42	39,39	334,65
Итого за день		1 646	55,4	52,65	186,17	1454,37