

| № рец.                         | Прием пищи, наименование блюда                                       | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) |
|--------------------------------|--|------------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|
|                                |  |                  | Б                    | Ж     | У      |                                |
| 1                              | 2  | 3                | 4                    | 5     | 6      | 7                              |
| <b>День 15</b>                 | Пятница 20.06.2025г.   | 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                           |
| 199/М/ССЖ                      | Запеканка творожная, соус кисельный с ягодами                        | 200              | 6,82                 | 4,22  | 28,63  | 179,52                         |
| 414/М/ССЖ                      | Напиток кофейный на молоке (3,2%), 180/10                            | 180              | 2,98                 | 3,2   | 15,96  | 105,78                         |
|                                | Хлеб пшеничный   | 20               | 1,52                 | 0,16  | 9,84   | 47                             |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |  | 422              | 14,84                | 17,79 | 54,49  | 439,26                         |
| <b>Второй завтрак</b>          |  |                  |                      |       |        |                                |
| 386/М                          | Яблоко   | 100              | 0,4                  | 0,3   | 10,3   | 47                             |
| <b>Итого за Второй завтрак</b> |  | 100              | 0,4                  | 0,3   | 10,3   | 47                             |
| <b>Обед</b>                    |  |                  |                      |       |        |                                |
| 37/М/ССЖ                       | Салат из свежих помидоров с луком репчатым и раст. маслом            | 60               | 0,8                  | 2,07  | 3,76   | 37,1                           |
| 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                          | Запеканка картофельная с печенью                                     | 85               | 11,5                 | 9,76  | 9,13   | 170,54                         |
|                                | Компот с ягодами   | 180              | 0,9                  | 0,18  | 18,18  | 82,8                           |
|                                | Хлеб пшеничный   | 20               | 1,52                 | 0,16  | 9,84   | 47                             |
|                                | Хлеб ржано-пшеничный   | 20               | 1,12                 | 0,22  | 9,88   | 46,4                           |
| <b>Итого за Обед</b>           |  | 695              | 25,03                | 23,07 | 86,14  | 657,97                         |
| <b>Полдник</b>                 |  |                  |                      |       |        |                                |
|                                | Печенье  | 50               | 3,75                 | 4,9   | 37,2   | 208,5                          |
|                                | Ряженка  | 200              | 5,8                  | 5     | 8,4    | 108                            |
| <b>Итого за Полдник</b>        |  | 250              | 9,55                 | 9,9   | 45,6   | 316,5                          |
| <b>Ужин</b>                    |  |                  |                      |       |        |                                |
| 13/М/ССЖ                       | Салат из свежих огурцов  | 60               | 0,42                 | 2,06  | 1,14   | 24,58                          |
| 271/М/ССЖ                      | Биточки мясные с маслом сливочным, 80/5                              | 85               | 11,30                | 7,11  | 10,68  | 151,29                         |
| 348/М/ССЖ                      | Пюре из цветной капусты с картофелем                                 | 150              | 3,73                 | 5,22  | 11,92  | 110,29                         |
| 413/М/ССЖ                      | Чай с молоком (3,2%), 180/10   | 180              | 1,55                 | 1,61  | 12,36  | 70,66                          |
|                                | Хлеб пшеничный   | 30               | 2,28                 | 0,24  | 14,76  | 70,5                           |
| <b>Итого за Ужин</b>           |  | 505              | 19,28                | 16,24 | 50,86  | 427,32                         |
| <b>Итого за день</b>           |  | 1 972            | 69,1                 | 67,3  | 247,39 | 1888,05                        |