

№ ре- ц.	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 16	Понедельник 23.06.2025г. 1- 3 года					
Неделя	4					
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 риса и пшена с сухофруктами, 140/10	150	6,24	3,96	29,42	178,23
411/М/ССЖ	Кофейный напиток с молоком 3,2%	180	0,1	0,01	8,02	32,68
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25
Итого за Завтрак		360	9,83	11,17	44,86	319,96
Второй завтрак						
386/М	Яблоко	100	0,8	0,2	7,5	38
Итого за Второй завтрак		100	0,8	0,2	7,5	38
Обед						
27/М/ССЖ	Салат из картофеля с зелёным горошком	30	0,36	1,05	1,41	17,04
88/М/ССЖ	Суп с макаронными изделиями и с мясом, 160/15	175	5,26	5,25	12,3	117,47
305/М/ССЖ	Котлета из мяса и печени	70	10,05	7,55	6,67	135,19
1248/И	Овощи запеченные	120	3,49	4,23	13,74	108,72
	Компот из сухофруктов	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		565	21,23	18,42	59,13	494,12
Полдник						
441/М/ССЖ	Ватрушка с творогом	50	5,35	3,55	16,73	119,95
	Йогурт питьевой	180	5,04	4,5	23,4	154,8
Итого за Полдник		230	10,39	8,05	40,13	274,75
Ужин						
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	30	0,21	0,03	0,57	3,3
318/М/ССЖ	Печень в соусе	60	9,78	9,83	2,07	136,14
330/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,28	3,95	18,74	126,89
377/И	Чай с сахаром, 180/8	180	0,15	0,02	8,65	35,8
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Итого за Ужин		400	15,94	13,99	39,87	349,13
Итого за день		1 655	58,19	51,83	191,49	1475,96