

№ 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 16	Понедельник 23.06.2025г. 3-7 лет					
Неделя	4					
Завтрак						
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	Каша жидкая молочная из риса и пшена с сухофруктами, 190/10	200	7,34	4,87	33,5	207,21
411/М/ССЖ	Кофейный напиток с молоком 3,2%	180	0,1	0,01	10,01	40,66
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Итого за Завтрак		422	12,48	15,25	53,41	401,83
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 и горошка консервированного	60	0,71	2,1	2,74	33,66
88/М/ССЖ	Суп с макаронными изделиями с мясом, 180/15	195	5,47	5,28	13,67	123,98
305/М/ССЖ	Котлета из мяса и печени	100	11,95	10,65	8,16	177,01
1248/И	Овощи запеченные	150	4,56	4,99	17,51	135,28
	Компот из сухофруктов	180	0,9	0,18	18,18	82,8
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	69,6
Итого за Обед		735	26,79	23,69	84,92	669,33
Полдник						
441/М/ССЖ	Ватрушка с творогом	50	5,35	3,55	16,73	119,95
	Йогурт питьевой	200	5,6	5	26	172
Итого за Полдник		250	10,95	8,55	42,73	291,95
Ужин						
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	30	0,21	0,03	0,57	3,3
318/М/ССЖ	Печень в соусе	80	11,18	12	2,21	162,14
330/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,23	4,91	22,9	155,84
377/И	Чай с сахаром, 180/10	180	0,15	0,02	10,65	43,78
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Итого за Ужин		450	19,05	17,2	51,09	435,56
Итого за день		1 957	70,07	64,89	239,65	1836,67