

| №<br>ре-<br>ц.          | Прием пищи, наименование блюда              | Масса<br>порции (г) | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|---------------------------------------------|---------------------|----------------------|-------|--------|-------------------------------------------|
|                         |                                             |                     | Б                    | Ж     | У      |                                           |
| 1                       | 2                                           | 3                   | 4                    | 5     | 6      | 7                                         |
| День 17                 | Вторник 24.06.2025г. 3-7 лет                |                     |                      |       |        |                                           |
| Неделя                  | 4                                           |                     |                      |       |        |                                           |
| Завтрак                 |                                             |                     |                      |       |        |                                           |
| 230/М/ССЖ               | Пуддинг из творога, соус молочный           | 120                 | 14,8                 | 15,67 | 2,43   | 211,57                                    |
| 412/М/ССЖ               | Кофейный напиток с молоком 3,2%             | 180                 | 0,15                 | 0,02  | 10,19  | 42,7                                      |
|                         | Хлеб пшеничный                              | 70                  | 5,32                 | 0,56  | 34,44  | 164,5                                     |
| Итого за Завтрак        |                                             | 420                 | 21,82                | 16,35 | 50,31  | 438,77                                    |
| Второй завтрак          |                                             |                     |                      |       |        |                                           |
| 386/М/ССЖ               | Апельсин                                    | 100                 | 0,4                  | 0,4   | 9,8    | 47                                        |
| Итого за Второй завтрак |                                             | 100                 | 0,4                  | 0,4   | 9,8    | 47                                        |
| Обед                    |                                             |                     |                      |       |        |                                           |
| 26/М/ССЖ                | Салат из помидоров свежих                   | 60                  | 1,03                 | 4,13  | 5,31   | 62,37                                     |
| 229/И                   | Суп картофельный с клецками с птицей        | 200                 | 2,69                 | 5,69  | 6,37   | 89,81                                     |
| 294/М/ССЖ               | Жаркое по - домашнему                       | 80                  | 12,33                | 11,72 | 1,96   | 165,18                                    |
| 494/М/ССЖ               | Сок фруктовый                               | 180                 | 0,53                 | 0,04  | 16,82  | 70,55                                     |
|                         | 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           |                                             | 700                 | 25,08                | 26,24 | 86,95  | 689,43                                    |
| Полдник                 |                                             |                     |                      |       |        |                                           |
|                         | Печенье                                     | 50                  | 3,75                 | 4,9   | 37,2   | 208,5                                     |
|                         | Напиток снежок                              | 200                 | 5,8                  | 6,4   | 9,4    | 120                                       |
| Итого за Полдник        |                                             | 250                 | 9,55                 | 11,3  | 46,6   | 328,5                                     |
| Ужин                    |                                             |                     |                      |       |        |                                           |
| 23/М/ССЖ                | Салат из свеклы и горошка консервированного | 60                  | 0,69                 | 4,11  | 2,64   | 51,66                                     |
| 288/М/ССЖ               | Биточки из кальмаров и рыбы                 | 80                  | 11,52                | 6,16  | 7,31   | 130,14                                    |
| 144/М/ССЖ               | Картофель и овощи, тушеные в соусе          | 150                 | 3,28                 | 3,37  | 22,52  | 133,68                                    |
| 413/М/ССЖ               | Чай с шиповником                            | 180                 | 1,55                 | 1,61  | 12,36  | 70,66                                     |
|                         | Хлеб пшеничный                              | 20                  | 1,52                 | 0,16  | 9,84   | 47                                        |
| Итого за Ужин           |                                             | 490                 | 18,56                | 15,41 | 54,67  | 433,14                                    |
| Итого за день           |                                             | 1 960               | 75,41                | 69,7  | 248,33 | 1936,84                                   |