

№ 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 18	Среда 25.06.2025г. 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
100/М/ССЖ	Каша молочная с овсянными хлопьями	150	5,04	3,4	18,84	126,17
416/М/ССЖ	Чай с ягодой	180	3,39	3,5	12,89	97,7
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25
Итого за Завтрак		360	11,92	14,1	39,15	332,92
Второй завтрак						
386/М	Яблоко	100	1,5	0,5	21	96
Итого за Второй завтрак		100	1,5	0,5	21	96
Обед						
32/И	Салат из цветной капусты, брокколи, помидоров	30	0,64	1,08	1,27	17,66
90/М/ССЖ	Щи из свежей капусты со сметаной	175	8,65	5,13	12,35	129,56
284/М/ССЖ	Запеканка картофельная с мясом отварным, 170/3	173	15,81	11,82	20,81	252,43
	Сок фруктово-овощной	150	1,35	0,15	17,4	78
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,56	0,11	4,94	23,2
Итого за Обед		558	28,53	18,45	66,61	547,85
Полдник						
1096/И	Коврижка медовая	50	5,92	4,54	20,77	147,24
	Молоко «Умница»	180	4,86	4,5	19,44	142,2
Итого за Полдник		230	10,78	9,04	40,21	289,44
Ужин						
71/И	Подгарнировка из свежих огурцов	30	0,33	0,06	1,14	7,2
322/М/ССЖ	Зраза куриная с омлетом, соус сметанный	70	10,0	9,91	6,90	157,43
125/И	Рис припущенный с овощами	110	2,97	2,52	19,09	110,94
411/М/ССЖ	Чай с молоком и сахаром, 180/8	180	0,1	0,01	8,02	32,68
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5
Итого за Ужин		400	14,14	12,58	40,07	331,75
Итого за день		1 648	66,87	54,67	207,04	1597,96