

№ 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.	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
100/М/ССЖ	Каша молочная с овсянными хлопьями	200	6,67	4,51	25,18	168,05
416/М/ССЖ	Чай с ягодами	180	3,39	3,5	14,88	105,68
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Итого за Завтрак		422	15,1	18,38	49,96	427,69
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	60	1,21	2,15	2,42	34,42
90/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с мясом отварным	195	8,87	5,17	13,97	137,18
284/М/ССЖ	Запеканка картофельная с мясом	205	19,12	15,22	25,46	314,66
	Сок фруктово-овощной	180	1,62	0,18	20,88	93,6
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,4
Итого за Обед		680	33,46	23,1	82,45	673,26
Полдник						
1096/И	Коврижка медовая	50	5,92	4,54	20,77	147,24
	Молоко «Умница»	200	5,4	5	21,6	158
Итого за Полдник		250	11,32	9,54	42,37	305,24
Ужин						
71/И	Поджаренная из свежих огурцов	30	0,33	0,06	1,14	7,2
322/М/ССЖ	Зразы куриные с омлетом, соус сметанный	100	12,57	12,57	9,54	202,40
125/И	Рис припущенный с овощами	130	3,51	3,31	22,56	134,18
411/М/ССЖ	Чай с молоком и сахаром, 180/10	180	0,1	0,01	10,01	40,66
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Итого за Ужин		460	18,03	16,11	53,09	431,44
Итого за день		1 912	79,41	67,63	248,87	1933,63