

№ 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 19	Четверг 26.06.2025г. 1- 3 года					
Неделя	4					
Завтрак						
6/М	Масло сливочное, сыр порционный	5/10	0,03	4,13	0,04	37,4
249/М/ССЖ	Каша молочная манная	160	19,80	9,64	23,98	264,08
376/И	Чай с шиповником, 180/8	180	0,2	0,05	9,47	41,2
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25
Итого за Завтрак		360	21,17	13,94	40,87	377,93
Второй завтрак						
386/М	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43
Итого за Второй завтрак		100	0,9	0,2	8,1	43
Обед						
47/М/ССЖ	Салат из свежих овощей	30	0,43	1,82	2,53	29,01
40/И	Борщ вегетарианский	180	4,44	7,43	6,77	112,64
293/М/ССЖ	Бефстроганов из мяса отварного	60	9,78	6,86	1,33	107,4
415/К/ССЖ	Каша пшеничная	110	2,35	3,2	21,23	123,06
388/К/ССЖ	Кисель из сухих яблок	180	0,4	0,13	16,35	71,47
	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		590	19,48	19,71	62,99	513,78
Полдник						
490/М/ССЖ	Печенье	50	2,85	2,49	29,52	140,46
	Ацидофилин	180	5,22	4,5	7,38	95,4
Итого за Полдник		230	8,07	6,99	36,9	235,86
Ужин						
281/М/ССЖ	Биточки из птицы	73	11,86	8,29	7,17	149,68
339/М/ССЖ	Картофельное пюре	120	2,56	3,75	17,33	113,33
413/М/ССЖ	Чай с молоком (3,2%), 180/8	180	1,55	1,61	10,37	62,68
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5
Итого за Ужин		413	17,12	13,76	41,38	357,29
Итого за день		1 693	66,74	54,6	190,24	1527,86