

№ 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. 3-7 лет					
Неделя	4					
Завтрак						
6/М	Масло сливочное, сыр порционный	7/15	0,04	5,78	0,06	52,36
249/М/ССЖ	Каша молочная манная	200	24,37	11,78	29,39	323,68
376/И	Чай с шиповником, 180/10	180	0,2	0,05	11,46	49,18
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Итого за Завтрак		407	26,13	17,77	50,75	472,22
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	60	0,83	2,76	4,91	49,24
40/И	Борщ вегетарианский	200	4,59	7,46	7,52	116,48
293/М/ССЖ	Бефстроганов из отварного мяса	80	11,78	8,43	1,48	130,4
415/К/ССЖ	Каша пшеничная	130	2,79	3,98	25,16	147,54
388/К/ССЖ	Кисель из сухих яблок	180	0,4	0,13	18,35	79,45
	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	23,59	23,25	82,08	639,71
Полдник						
490/М/ССЖ	Печенье	50	2,85	2,49	29,52	140,46
	Ацидофилин	200	5,8	5	8,2	106
Итого за Полдник		250	8,65	7,49	37,72	246,46
Ужин						
281/М/ССЖ	Биточки из птицы	85	13,28	12,28	8,07	195,2
339/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3,01	4,65	20,17	134,73
413/М/ССЖ	Чай с молоком (3,2%), 180/10	180	1,55	1,61	12,36	70,66
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
Итого за Ужин		455	20,88	18,86	60,28	494,59
Итого за день		1 912	80,15	67,57	238,93	1895,98