

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 20	Пятница 27.06.2025г. 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
199/М/ССЖ	Запеканка из творога, соус кисельный из ягод	150	5,14	3,45	21,51	137,92
414/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке (3,2%), 180/8	180	2,98	3,2	13,96	97,8
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25
Итого за Завтрак		360	11,61	13,85	42,89	344,77
Второй завтрак						
386/М	Банан, сок фруктовый	100/150	0,4	0,3	10,3	47
Итого за Второй завтрак		100	0,4	0,3	10,3	47
Обед						
13/М/ССЖ	Винегрет	30	0,21	1,03	0,57	12,29
86/М/ССЖ	Суп картофельный с рисом с курицей, 160/15	175	4,67	6,07	10,25	114,56
267/И	Печень тушённая в сметанном соусе	63	10,06	6,63	9,4	133,72
348/М/ССЖ	Пюре из цветной капусты с картофелем	120	2,98	4,32	9,54	89,58
	Напиток витаминный	150	0,75	0,15	15,15	69
	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		568	20,75	18,47	59,71	489,35
Полдник						
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1
	Кефир	180	5,22	4,5	7,56	97,2
Итого за Полдник		210	7,47	7,44	29,88	222,3
Ужин						
71/И	Подгарнировка из свежих огурцов	30	0,33	0,06	1,14	7,2
326/М/ССЖ	Котлета из птицы в соусе	70	12,17	9,09	5,68	155,93
335/М/ССЖ	Макаронные изделия отварные	110	3,64	3,3	22,48	133,58
376/И	Чай с молоком и сахаром	180	0,2	0,05	9,47	41,2
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5
Итого за Ужин		400	17,1	12,58	43,69	361,41
Итого за день		1 638	57,33	52,64	186,47	1464,83