

№ 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. 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
199/М/ССЖ	Запеканка из творога, соус кисельный с ягодами	200	6,95	4,67	29,97	189,81
414/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке (3,2%), 180/10	180	2,98	3,2	15,96	105,78
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Итого за Завтрак		422	14,97	18,24	55,83	449,55
Второй завтрак						
386/М	Банан, сок	100/180	0,4	0,3	10,3	47
Итого за Второй завтрак		100	0,4	0,3	10,3	47
Обед						
13/М/ССЖ	Винегрет	60	0,42	2,06	1,14	24,58
86/М/ССЖ	Суп картофельный с рисом с курицей, 180/15	195	4,84	6,1	11,66	121,07
267/И	Печень говяжья в сметанном соусе	85	11,1	8,56	10,99	160,99
348/М/ССЖ	Пюре из цветной капусты с картофелем	150	3,73	5,22	11,92	110,29
	Напиток витаминный	180	0,9	0,18	18,18	82,8
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,8
Итого за Обед		740	25,54	22,8	88,41	663,03
Полдник						
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5
	Кефир	200	5,8	5	8,4	108
Итого за Полдник		250	9,55	9,9	45,6	316,5
Ужин						
71/И	Поджаренная из свежих огурцов	30	0,33	0,06	1,14	7,2
326/М/ССЖ	Котлеты из птицы в соусе	100	12,86	14,38	8,36	215,22
335/М/ССЖ	Макаронные изделия отварные	130	4,47	4,12	27,62	164,69
376/И	Чай с молоком и сахаром	180	0,2	0,05	11,46	49,18
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Итого за Ужин		460	19,38	18,77	58,42	483,29
Итого за день		1 972	69,84	70,01	258,56	1959,37