

№ 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 21	Понедельник 30.06.2025г. 1 – 3 года					
Неделя	5					
Завтрак						
6/М	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4
199/М/ССЖ	Омлет с сыром, поджаренный из помидоров свежих	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	Яблоко	100	0,4	0,3	10,3	47
Итого за Второй завтрак		100	0,4	0,3	10,3	47
Обед						
13/М/ССЖ	Салат из помидоров с зелёным горошком	30	0,21	1,03	0,57	12,29
86/М/ССЖ	Суп с рыбными фрикадельками	175	4,67	6,07	10,25	114,56
267/И	Плов с птицей	150	10,06	6,63	9,4	133,72
	Компот из свежих фруктов	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						
	Сочни с творогом	30	2,25	2,94	22,32	125,1
	Йогурт	180	5,22	4,5	7,56	97,2
Итого за Полдник		210	7,47	7,44	29,88	222,3
Ужин						
71/И	Поджаренный из консервированного огурца	30	0,33	0,06	1,14	7,2
326/М/ССЖ	Бефстроганов с мясом	70	12,17	9,09	5,68	155,93
335/М/ССЖ	Картофельное пюре	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