

День: День 8
 атегория: Дети 3-7 лет

21.12.2022

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
54-4	каша молочная ячневая	200	5,04	4,38	29,1	175,52	0,	0,	0,	0,	0,
125	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	2,36	2,16	15,24	91,32	0,04	0,2	0,9	184,92	0,18
6-2	Батон с джемом	43	1,01	2,63	17,99	91,71	0,038	0,01	0,	6,65	0,42
	ЗАВТРАК 2										
130-1	сок фруктовый или овощной	180	0,18	0,9	18,18	82,8	0,018	0,018	3,6	12,6	2,52
	ОБЕД										
45-2	суп-лапша с мясом	200	10,1	8,78	19,38	203,72	0,04	0,08	8,4	42,	2,2
63-4	запеканка рисово-печеночная	200	10,56	20,52	34,5	316,54	0,	0,	0,	0,	0,
5-111	хлеб пшеничный обед	60	1,28	3,68	25,08	128,64	0,	0,	0,	0,	0,
123-1	компот из свежемороженой ягод	200	0,08	0,2	17,42	69,44	0,006	0,008	40,	7,52	0,3
140-6	огурец свежий	60	0,06	0,48	1,5	8,4					
115-3	соус молочно-сливочный	50	2,35	0,82	1,45	38,	0,01	0,015	0,035	16,	0,06
	ПОЛДНИК										
124-9	напиток лимонный	200	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	УЖИН										
38-0	суп пюре	200	4,34	2,8	12,54	106,64	0,06	0,08	3,72	27,4	0,5
7-0	хлеб (сухарики)	50	0,	0,	0,	0,					
132-2	чай полусладкий	200	2,4	1,12	8,4	32,4	0,002	0,06	6,4	5,6	0,02
3	Вафли	30	1,	0,88	23,25	106,25	0,	0,	0,	0,	0,
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:										
			40,76	49,35	224,03	1451,38	0,214	0,471	63,055	302,69	6,2

День: День 8
 атегория: Дети 1-3 лет

21.12.2022

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
54-4	каша молочная ячневая	150	3,78	3,29	21,83	131,64	0,	0,	0,	0,	0,
125	Кофейный напиток из цикория с молоком	180	2,12	1,94	13,72	82,19	0,036	0,18	0,81	166,428	0,162
6-2	Батон с джемом	43	1,01	2,63	17,99	91,71	0,038	0,01	0,	6,65	0,42
	ЗАВТРАК 2										
130-1	сок фруктовый или овощной	150	0,15	0,75	15,15	69,	0,015	0,015	3,	10,5	2,1
	ОБЕД										
45-2	суп-лапша с мясом	180	9,09	7,9	17,44	183,35	0,036	0,072	7,56	37,8	1,98
63-4	запеканка рисово-печеночная	180	9,5	18,47	31,05	284,89	0,	0,	0,	0,	0,
5-111	хлеб пшеничный обед	50	1,07	3,07	20,9	107,2	0,	0,	0,	0,	0,
123-1	компот из свежемороженой ягод	180	0,07	0,18	15,68	62,5	0,005	0,007	36,	6,768	0,27
140-6	огурец свежий	40	0,04	0,32	1,	5,6					
115-3	соус молочно-сливочный	50	2,35	0,82	1,45	38,	0,01	0,015	0,035	16,	0,06
	ПОЛДНИК										
124-9	напиток лимонный	180	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	УЖИН										
38-0	суп пюре	180	3,91	2,52	11,29	95,98	0,054	0,072	3,348	24,66	0,45
7-0	хлеб (сухарики)	40	0,	0,	0,	0,					
132-2	чай полусладкий	180	2,16	1,01	7,56	29,16	0,002	0,054	5,76	5,04	0,18
3	Вафли	30	1,	0,88	23,25	106,25	0,	0,	0,	0,	0,
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:										
			36,25	43,78	198,31	1287,47	0,196	0,425	66,513	273,846	5,46

по результатам
 Ель Мещеряева



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022272

Владелец Ерастова Татьяна Григорьевна

Действителен с 19.04.2023 по 18.04.2024