

День: День 5
 категория: Дети 3-7 лет

30.12.2022

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
54-2	каша геркулесовая молочная	200	5,24	5,1	26,26	182,24	0	0	0	0	0
125	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	2,38	2,16	15,24	91,32	0,04	0,2	0,9	184,92	0,18
6-1	Батон с маслом	43	5,96	2,73	18,13	137,22	0,039	0,021	0	8,982	0,444
ЗАВТРАК 2											
129-1	напиток из шиповника	200	0,22	0,54	15,72	75,76	0,012	0,04	160	9,76	0,5
ОБЕД											
39-3	щи со сметаной с мясом	200	10,78	9,14	17,92	206,52	0	0	0	0	0
49-1	гуляш мясной	150	17,47	15,91	5,74	244,7	0,081	0,199	0,885	17,793	2,43
5-111	хлеб пшеничный обед	60	1,28	3,68	29,08	128,64	0	0	0	0	0
118-1	кисель	200	0	0	19,6	80	0,6	0,6	30	9	0
140-6	огурец свежий	83	0,08	0,48	1,5	8,4	0	0	0	0	0
135-2	гарнир гречневый	350	1,37	5,24	23,73	127,98	0,105	1,05	0	14,25	4,5
ПОЛДНИК											
140-11	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	52,13	0	0	0	0	0
УЖИН											
75-0	Картофель, запеченный в сметане	180	13,46	5,65	32,31	275,22	0,238	0,21	36,36	85,41	1,719
132-2	чай полусладкий	200	2,4	1,12	6,4	32,4	0,002	0,06	6,4	9,6	0,02
5-0	Хлеб пшеничный	40	0,86	2,48	16,74	85,77	0	0	0	0	0
2-1	Печенье	30	3	2,22	22,86	121,8	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			66,96	56,93	270,23	1850,1	1,117	2,38	234,515	335,715	9,793

День: День 5
 категория: Дети 1-3 лет

30.12.2022

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
54-2	каша геркулесовая молочная	150	4,68	3,82	19,7	136,68	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
6-1	Батон с маслом	43	5,96	2,73	18,13	137,22	0,039	0,021	0	8,982	0,444
ЗАВТРАК 2											
129-1	напиток из шиповника	180	0,2	0,49	14,15	69,18	0,011	0,036	144	8,784	0,45
ОБЕД											
39-3	щи со сметаной с мясом	180	9,7	8,23	16,13	185,87	0	0	0	0	0
49-1	гуляш мясной	130	15,14	13,79	4,98	212,07	0,07	0,173	0,741	15,421	2,106
5-111	хлеб пшеничный обед	59	1,07	3,07	20,9	107,2	0	0	0	0	0
118-1	кисель	180	0	0	17,64	72	0,54	0,54	27	6,1	0
140-6	огурец свежий	40	0,04	0,32	1	5,6	0	0	0	0	0
135-2	гарнир гречневый	120	1,09	4,19	18,98	102,38	0,084	0,84	0	11,4	3,6
ПОЛДНИК											
140-11	фрукты свежие	95	1,42	0,48	19,95	49,52	0	0	0	0	0
УЖИН											
75-0	Картофель, запеченный в сметане	150	11,22	4,71	26,93	229,35	0,199	0,175	30,3	71,175	1,432
132-2	чай полусладкий	180	2,16	1,01	7,56	29,16	0,002	0,054	5,76	5,04	0,018
5-0	Хлеб пшеничный	30	0,64	1,84	12,56	64,33	0	0	0	0	0
2-1	Печенье	30	3	2,22	22,86	121,8	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			58,44	48,84	235,19	1603,55	0,981	2,019	208,611	295,33	8,212



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022272

Владелец Ерастова Татьяна Григорьевна

Действителен с 19.04.2023 по 18.04.2024