

*Утверждено:
Зеленюк
Ершова*

День: День 10
категория: Дети 3-7 лет

13.10.2023

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные	
			жиры	Белки	углевод ы		B1	B2	C	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
54-4	каша молочная ячневая	200	5,04	4,38	29,1	175,52					
6-2	Батон с джемом	43	1,01	2,83	17,99	91,71	0,038	0,01	0,	6,65	0,42
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
ЗАВТРАК 2											
130-1	сок фруктовый или овощной										
ОБЕД											
39-1	суп овощной с мясом					82,9	0,018	0,018	3,6	12,8	2,52
90-1	тефтели мясо крупяные	200	10,4	10,4	23,28	228,3	0,16	0,14	15,	33,8	0,86
5-111	хлеб пшеничный обед	180	19,1	21,96	25,7	362,95					
118-1	кисель	60	1,28	3,68	25,08	128,64	0,	0,	0,	0,	0,
140-6	огурец свежий	290	0,	0,	19,6	80,	0,6	0,6	30,	9,	0,
115-3	соус молочно-сливочный	60	0,06	0,48	1,5	8,4					
ПОЛДНИК											
129-1	напиток из шиповника	50	2,35	0,82	1,45	38,	0,01	0,015	0,035	16,	0,06
УЖИН											
77-1	омлет	200	0,22	0,54	15,72	75,76	0,012	0,04	160,	9,76	0,5
132-2	чай полусладкий	130	20,51	14,11	5,36	265,89	0,036	1,315	0,548	49,325	0,114
5-0	Хлеб пшеничный	200	2,4	1,12	8,4	32,4	0,002	0,06	6,4	5,6	0,02
4-5	кукуруза сахарная консервированная	40	0,86	2,46	16,74	85,77	0,	0,	0,	0,	0,
3	Вафли	60	0,58	11,04	25,58	145,3	0,	0,	0,	0,	0,
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	30	67,35	77,56	272,17	1997,01	0,916	2,398	216,483	327,655	4,674

День: День 10
категория: Дети 1-3 лет

13.10.2023

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные	
			жиры	Белки	углевод ы		B1	B2	C	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
54-4	каша молочная ячневая	150	3,78	3,29	21,83	131,64					
6-2	Батон с джемом	43	1,01	2,83	17,99	91,71	0,038	0,01	0,	6,65	0,42
125	Кофейный напиток из цикория с молоком	180	2,12	1,94	13,72	82,19	0,038	0,18	0,81	166,428	0,162
ЗАВТРАК 2											
130-1	сок фруктовый или овощной										
ОБЕД											
39-1	суп овощной с мясом	150	0,15	0,75	15,15	69,	0,015	0,015	3,	10,5	2,1
90-1	тефтели мясо крупяные	180	9,36	9,36	20,95	203,67	0,144	0,126	13,5	30,42	0,774
5-111	хлеб пшеничный обед	160	16,98	19,52	22,85	322,62					
118-1	кисель	50	1,07	3,07	20,9	107,2	0,	0,	0,	0,	0,
140-6	огурец свежий	160	0,	0,	17,64	72,	0,54	0,54	27,	8,1	0,
115-3	соус молочно-сливочный	40	0,04	0,32	1,	5,6					
ПОЛДНИК											
129-1	напиток из шиповника	50	2,35	0,82	1,45	38,	0,01	0,015	0,035	16,	0,06
УЖИН											
77-1	омлет	180	0,2	0,49	14,15	68,18	0,011	0,036	144,	8,784	0,45
132-2	чай полусладкий	95	14,99	10,31	3,91	194,3	0,027	0,951	0,401	36,045	0,083
5-0	Хлеб пшеничный	160	2,16	1,01	7,56	29,16	0,002	0,054	5,76	5,04	0,018
4-5	кукуруза сахарная консервированная	30	0,64	1,84	12,56	64,33	0,	0,	0,	0,	0,
3	Вафли	40	0,38	7,36	17,08	96,86	0,	0,	0,	0,	0,
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	30	56,23	63,59	231,97	1682,71	0,823	1,937	194,506	287,967	4,067

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022272

Владелец Ерастова Татьяна Григорьевна

Действителен с 19.04.2023 по 18.04.2024