

Утверждено:
 Руководитель
 М.С. Сидорова

День: День 5
 категория: Дети 3-7 лет

20.01.2023

№ 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	6,24	5,1	26,26	182,24	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
5-1	Булочка с джемом	40	0,72	1,88	12,85	65,5	0,06	0,028	0,	9,	0,588
	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										
35-1	суп гороховый с мясом	200	10,56	14,34	29,6	271,02	0,2	0,06	4,26	47,84	2,12
106-4	ласточкино гнездо	180	20,27	18,97	16,56	325,49	0,	0,	0,	0,	0,
5-111	хлеб пшеничный обед	60	1,28	3,88	25,08	128,64	0,	0,	0,	0,	0,
123-1	компот из свежемороженых ягод	200	0,08	0,2	17,42	69,44	0,006	0,006	40,	7,52	0,3
140-6	огурец свежий	60	0,06	0,48	1,5	8,4					
	ПОЛДНИК										
140-11	фрукты свежие	100	1,5	0,5	21,	52,13	0,	0,	0,	0,	0,
	УЖИН										
75-3	макароны с сыром	180	8,41	6,16	37,66	250,61	0,092	0,049	0,	14,265	1,147
132-2	чай полусладкий	200	2,4	1,12	8,4	32,4	0,002	0,06	6,4	5,6	0,02
5-0	Хлеб пшеничный	40	0,86	2,46	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:		57,92	60,17	269,35	1767,56	0,418	0,423	55,16	281,745	6,875

День: День 5
 категория: Дети 1-3 лет

20.01.2023

№ 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
5-1	Булочка с джемом	40	0,72	1,88	12,85	65,5	0,06	0,028	0,	9,	0,588
	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										
35-1	суп гороховый с мясом	180	9,5	12,91	26,64	243,92	0,18	0,054	3,834	43,056	1,908
106-4	ласточкино гнездо	160	18,02	16,86	14,72	289,33	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 свежемороженых 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					
	ПОЛДНИК										
140-11	фрукты свежие	95	1,42	0,48	19,95	49,52	0,	0,	0,	0,	0,
	УЖИН										
75-3	макароны с сыром	150	7,01	5,13	31,38	208,84	0,077	0,041	0,	11,888	0,956
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:		50,6	52,41	234,67	1535,57	0,375	0,379	49,404	252,68	6,002

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022272

Владелец Ерастова Татьяна Григорьевна

Действителен с 19.04.2023 по 18.04.2024