

Утверждено:
 З.В. Водунова
 Е.С. Мельникова

День: День 6
 категория: Дети 3-7 лет

23.01.2023

№ 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											
54-4	каша молочная ячневая	200	5,04	4,38	29,1	175,52	0,	0,	0,	0,	0,
6-1	Батон с маслом	43	5,96	2,73	18,13	137,22	0,039	0,021	0,	8,982	0,444
134-1	чай сладкий с молоком	200	3,24	3,12	17,7	109,28	0,02	0,14	0,66	128,1	0,64
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											
28-1	борщ с мясом	200	10,76	9,04	17,98	206,14	0,06	6,7	9,98	59,14	0,88
124-4	компот из изюма	200	0,	0,6	27,8	106,	0,2	0,6	3,2	184,	1,
140-7	помидоры свежие	60	0,06	0,48	1,5	8,4	0,	0,	0,	0,	0,
5-111	хлеб пшеничный обед	60	1,28	3,68	25,08	128,64	0,	0,	0,	0,	0,
52-1	жаркое по домашнему	220	18,61	18,5	27,87	353,85	0,22	14,74	7,94	21,12	1,98
ПОЛДНИК											
124-1	компот из свежих фруктов	200	0,	0,	11,98	47,88	0,006	0,004	3,2	14,22	0,48
УЖИН											
101-5	вареники ленивые с творогом со сметаной	180	18,85	18,79	49,14	445,41	0,	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,
5-0	Хлеб пшеничный	40	0,86	2,46	16,74	85,77	0,	0,	0,	0,	0,
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			68,24	66,68	292,65	2025,56	0,565	22,283	34,08	433,762	7,964

День: День 6
 категория: Дети 1-3 лет

№ 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											
54-4	каша молочная ячневая	150	3,78	3,29	21,83	131,64	0,	0,	0,	0,	0,
6-1	Батон с маслом	43	5,96	2,73	18,13	137,22	0,039	0,021	0,	8,982	0,444
134-1	чай сладкий с молоком	180	2,92	2,81	15,93	98,35	0,018	0,126	0,594	115,29	0,576
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											
28-1	борщ с мясом	180	9,68	8,14	16,18	185,53	0,054	6,03	8,982	53,226	0,792
124-4	компот из изюма	180	0,	0,54	24,84	95,4	0,18	0,54	2,88	165,6	0,9
140-7	помидоры свежие	40	0,04	0,32	1,	5,6	0,	0,	0,	0,	0,
5-111	хлеб пшеничный обед	50	1,07	3,07	20,9	107,2	0,	0,	0,	0,	0,
52-1	жаркое по домашнему	200	16,92	16,82	25,34	321,68	0,2	13,4	6,4	19,2	1,8
ПОЛДНИК											
124-1	компот из свежих фруктов	180	0,	0,	10,78	43,09	0,005	0,004	2,88	12,798	0,432
УЖИН											
101-5	вареники ленивые с творогом со сметаной	150	15,71	15,66	40,95	371,17	0,	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	0,018
3	Вафли	30	1,	0,88	23,25	106,25	0,	0,	0,	0,	0,
5-0	Хлеб пшеничный	30	0,64	1,84	12,58	64,33	0,	0,	0,	0,	0,
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			60,03	57,86	254,4	1765,62	0,513	20,19	30,496	390,636	7,062

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022272

Владелец Ерастова Татьяна Григорьевна

Действителен с 19.04.2023 по 18.04.2024