



День: День 10  
 категория: Дети 3-7 лет

12.01.2024

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порция, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>											
81-0	каша кукурузная	200	5,04	4,14	28,40	176,48	0,1	0,48	0,78	289	1,28
6-4	Батон с помидкой	43	1,01	2,63	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
<b>ЗАВТРАК 2</b>											
140-11	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	52,13	0	0	0	0	0
<b>ОБЕД</b>											
39-1	суп овощной с мясом	200	10,4	10,4	23,28	226,3	0,16	0,14	15	33,8	0,66
98-1	котлета мясная	80	12,25	15,02	5,04	190,84	0,048	0,904	0,176	54,152	0,752
5-111	хлеб пшеничный обед	60	1,28	3,68	25,08	128,04	0	0	0	0	0
118-1	кисель	200	0	0	19,6	80	0,6	0,6	30	9	0
140-7	помидоры свежие	60	0,06	0,48	1,5	8,4	0	0	0	0	0
135-5	горошница	150	4,38	11,25	26,34	190,05	0,3	0,045	0,015	31,65	1,35
116-0	соус овощной	50	5,66	0,94	5,54	77,57	0,015	0,005	1,105	4,135	0,185
<b>ПОЛДНИК</b>											
129-1	напиток из шиповника	200	0,22	0,54	15,72	75,76	0,012	0,04	160	9,76	0,5
<b>УЖИН</b>											
77-1	омлет	130	20,51	14,11	5,36	265,89	0,036	1,315	0,548	49,325	0,114
132-2	чай полусладкий	200	2,4	1,12	8,4	32,4	0,002	0,06	6,4	5,6	0,02
2-2	Конфеты	28	0,17	0,14	22,79	85,4	0	0	0	0	0
5-0	Хлеб пшеничный	40	0,66	2,46	16,74	85,77	0	0	0	0	0
4-5	кукуруза сахарная консервированная	60	0,58	11,04	25,58	145,3	0	0	0	0	0
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>68,68</b>	<b>80,61</b>	<b>283,66</b>	<b>2003,96</b>	<b>1,351</b>	<b>3,799</b>	<b>214,924</b>	<b>677,992</b>	<b>5,661</b>

День: День 10  
 категория: Дети 1-3 лет

12.01.2024

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порция, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>											
81-0	каша кукурузная	150	3,78	3,1	21,34	132,36	0,075	0,36	0,585	218,75	0,96
6-4	Батон с помидкой	43	1,01	2,63	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	0,036	0,18	0,81	166,428	0,162
<b>ЗАВТРАК 2</b>											
140-11	Фрукты свежие	95	1,42	0,48	19,95	49,52	0	0	0	0	0
<b>ОБЕД</b>											
39-1	суп овощной с мясом	180	9,36	9,36	20,95	203,67	0,144	0,126	13,5	30,42	0,774
98-1	котлета мясная	60	9,19	11,27	3,78	143,13	0,036	0,678	0,132	40,614	0,564
5-111	хлеб пшеничный обед	50	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	8,1	0
140-7	помидоры свежие	40	0,04	0,32	1	5,6	0	0	0	0	0
135-5	горошница	120	3,5	9	21,07	152,04	0,24	0,036	0,012	25,32	1,08
116-0	соус овощной	50	5,66	0,94	5,54	77,57	0,015	0,005	1,105	4,135	0,185
<b>ПОЛДНИК</b>											
129-1	напиток из шиповника	180	0,2	0,49	14,15	68,18	0,011	0,036	144	8,784	0,45
<b>УЖИН</b>											
77-1	омлет	95	14,99	10,31	3,91	194,3	0,027	0,961	0,401	36,045	0,083
132-2	чай полусладкий	180	2,16	1,01	7,56	29,16	0,002	0,054	5,76	5,04	0,018
2-2	Конфеты	28	0,17	0,14	22,79	85,4	0	0	0	0	0
5-0	Хлеб пшеничный	30	0,64	1,84	12,56	64,33	0	0	0	0	0
4-5	кукуруза сахарная консервированная	40	0,38	7,36	17,06	96,86	0	0	0	0	0
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>55,69</b>	<b>63,26</b>	<b>241,91</b>	<b>1655,22</b>	<b>1,164</b>	<b>2,986</b>	<b>193,305</b>	<b>548,286</b>	<b>4,696</b>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022272

Владелец Ерастова Татьяна Григорьевна

Действителен с 19.04.2023 по 18.04.2024