



День: День 3
 категория: Дети 3-7 лет

31.01.2024

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
81-0	каша кукурузная	200	5,04	4,14	28,46	170,48	0,1	0,48	0,78		
125	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	2,39	2,10	15,24	91,32	0,04	0,2	0,9	289	1,28
6-1	Батон с маслом	43	5,90	2,73	18,13	137,22	0,039	0,021	0,	8,982	0,18
	ЗАВТРАК 2										
140-11	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21,	52,13	0,	0,	0,	0,	0,
	ОБЕД										
37-1	суп шахтерский с мясом	200	10,16	8,74	18,18	199,04	0,4	0,6	9,8	58	0,88
5-111	хлеб пшеничный обед	60	1,28	3,68	25,08	128,64	0,	0,	0,	0,	0,
123-1	комлот из свежемороженой ягод	200	0,08	0,2	17,42	69,44	0,000	0,008	40,	7,52	0,3
75-1	макаронные отварные	150	3,42	5,97	36,6	200,78	0,09	0,047	0,	13,688	1,114
140-6	опуец свежий	60	0,06	0,48	1,5	8,4					
49-1	гуляш мясной	150	17,47	15,91	5,74	244,7	0,081	0,199	0,855	17,793	2,43
	ПОЛДНИК										
124-1	комлот из свежих фруктов	200	0,	0,	11,98	47,88	0,006	0,004	3,2	14,22	0,48
	УЖИН										
56-1	пюре картофельное	180	4,7	4,45	28,35	174,19	0,126	12,838	3,762	66,096	0,882
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,
4	Зефир	35	0,	0,35	28,52	108,5	0,	0,	0,	0,	0,
10-100	Салат вишневый	75	3,89	1,22	6,3	68,85	0,075	0,022	8,25	19,575	0,675
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		59,18	54,11	287,64	1826,34	0,965	14,277	73,947	685,394	8,685

День: День 3
 категория: Дети 1-3 лет

31.01.2024

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
81-0	каша кукурузная	150	3,78	3,1	21,34	132,36	0,075	0,36	0,585	216,75	0,96
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	5,90	2,73	18,13	137,22	0,039	0,021	0,	8,982	0,444
	ЗАВТРАК 2										
140-11	Фрукты свежие	95	1,42	0,48	19,95	49,52	0,	0,	0,	0,	0,
	ОБЕД										
37-1	суп шахтерский с мясом	180	9,14	7,87	16,36	179,68	0,36	0,54	8,82	52,2	0,792
5-111	хлеб пшеничный обед	50	1,07	3,07	20,9	107,2	0,	0,	0,	0,	0,
123-1	комлот из свежемороженой ягод	180	0,07	0,18	15,68	62,5	0,005	0,007	36,	6,768	0,27
75-1	макаронные отварные	120	2,74	4,78	29,28	160,62	0,072	0,037	0,	10,95	0,891
140-6	опуец свежий	40	0,04	0,32	1,	5,8					
49-1	гуляш мясной	130	15,14	13,79	4,98	212,07	0,07	0,173	0,741	15,421	2,106
	ПОЛДНИК										
124-1	комлот из свежих фруктов	180	0,	0,	10,78	43,09	0,005	0,004	2,88	12,798	0,432
	УЖИН										
56-1	пюре картофельное	150	3,91	3,71	23,62	145,15	0,105	10,53	3,135	55,08	0,735
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,
4	Зефир	35	0,	0,35	28,52	108,5	0,	0,	0,	0,	0,
10-100	Салат вишневый	65	3,37	1,05	5,46	59,67	0,065	0,019	7,15	16,965	0,585
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		51,56	46,22	249,84	1578,86	0,834	11,925	65,881	567,382	7,395

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022272

Владелец Ерастова Татьяна Григорьевна

Действителен с 19.04.2023 по 18.04.2024