



День: День 3
 категория: Дети 3-7 лет

29.05.2024

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные	
			жиры	белки	углевод ы		В1	В2	С	Ca	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
6-2	Батон с джемом	43	1,01	2,63	17,99	91,71	0,038	0,01	0,	6,65	0,42
	ЗАВТРАК 2										
140-11	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21,	52,13	0,	0,	0,	0,	0,
	ОБЕД										
39-1	суп овощной с мясом	200	10,4	10,4	23,28	226,3	0,16	0,14	15,	33,8	0,86
5-111	хлеб пшеничный обед	60	1,28	3,68	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	0,008	40,	7,52	0,3
116-0	соус овощной	50	5,66	0,94	5,54	77,57	0,015	0,005	1,105	4,135	0,185
63-4	запеканка рисово-печеночная	200	10,56	20,52	34,5	316,54	0,	0,	0,	0,	0,
140-7	помидоры свежие	60	0,06	0,48	1,5	8,4	0,	0,	0,	0,	0,
	ПОЛДНИК										
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
	УЖИН										
75-0	Картофель запеченный в сметане	180	13,46	5,65	32,31	275,22	0,238	0,21	36,36	85,41	1,719
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:		59,05	58,96	286,3	1842,28	0,517	0,651	103,365	340,635	6,204

День: День 3
 категория: Дети 1-3 лет

29.05.2024

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные	
			жиры	белки	углевод ы		В1	В2	С	Ca	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
6-2	Батон с джемом	43	1,01	2,63	17,99	91,71	0,038	0,01	0,	6,65	0,42
	ЗАВТРАК 2										
140-11	Фрукты свежие	95	1,42	0,48	19,95	49,52	0,	0,	0,	0,	0,
	ОБЕД										
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
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
116-0	соус овощной	50	5,66	0,94	5,54	77,57	0,015	0,005	1,105	4,135	0,185
63-4	запеканка рисово-печеночная	180	9,5	18,47	31,05	284,89	0,	0,	0,	0,	0,
140-7	помидоры свежие	40	0,04	0,32	1,	5,6	0,	0,	0,	0,	0,
	ПОЛДНИК										
130-1	сок фруктовый или овощной	150	0,15	0,75	15,15	69,	0,015	0,015	3,	10,5	2,1
	УЖИН										
75-0	Картофель запеченный в сметане	150	11,22	4,71	26,93	229,35	0,199	0,175	30,3	71,175	1,432
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:		62,1	61,74	281,64	1616,17	0,454	0,572	90,475	301,116	5,361