

3 день 29.01.2025

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 1.-3лет/3-7	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe мг			
<b>Завтрак</b>																
КАША КУКУРУЗНАЯ НА ЦЕЛЬНОМ МОЛОКЕ С МАСЛОМ (крупа кукур., молоко, вода, сахар, соль, масло слив.)	140\5\180\7	3.5\4.2	7.1\8.6	18.4\19.4	140\175	0	0.5\0.6	0\0.1	0.1\0.2	95.1\126.5	10.3\13.6	66.2\88.1	0.1\0.1	7	2014	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (хлеб пшеничный, сыр) ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40\55	2.2\3.3	2.8\4.2	3\4.5	65.8\98.8	0	0.1\0.1	0	0.6\0.6	94.9\138.9	13.4\15.2	75.2\100.2	0.7\0.8	2	2015	
ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода, сахар песок)	170\190	0.1\0.1	0	4.6\5.1	35.8\45.8	0	0	0	0	8.6\9.5	3\3.4	3\3.3	0.3\0.4	20	2014	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>315.4\432</b>	<b>5.8\7.6</b>	<b>9.9\12.8</b>	<b>26\29</b>	<b>241.6\319.7</b>	<b>0</b>	<b>0.6\0.7</b>	<b>0\0.1</b>	<b>0.7\0.8</b>	<b>198.6\274.9</b>	<b>26.7\32.2</b>	<b>144.4\191.6</b>	<b>1.1\1.3</b>			
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>20</b>															
<b>II завтрак</b>																
Итого за прием пищи	150\180	0.9\0.1	0.2\0.2	19.6\20	80\90	0	0\0.1.6	0	0	0\12.6	8	14	2.8	30	2016	
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>5</b>															
<b>Обед</b>																
ОГУРЕЦ консервированный	30/40	0.24/0,32	0.03/0,04	0.48/0.64	3.9/5.2	1.5/2	0/0	0	0	4.2/5.6	7.2/9.6	0.18/0.24	0,2	67	2010	
БОРЩ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ (свекла, морковь, картофель, капуста бел., лук репч., томат. паста., масло слив./ масло раст., вода, соль, говядина, сметана)	150/180	4.02/6.3	4.78/6	18.4/23.1	115.20/148.20	0.1/0.1	12.1/15.2	0.6/0.8	0.7/0.9	71.6/85.1	35.4/43	97.2/113.2	1.8/2.2	33	2016	
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ (мясо птицы, соль, вода, яйцо куриное, лук репчатый, масло растит.)	50/70	9.3/14.7	6.75/11,1	1.6/15,0	87.6/105,3	0/0,1	0.6/1,1	0	0/2,1	25.1/10,1	16/30,0	127.8/151,8	1.7/3,1	60	2015	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко, масло слив, соль)	110/130	2.9/3,5	3.8/4,6	18.6/23,6	112/135,6	0.1/0,2	9.9/11,4	0	0,2	35.8/48,5	28.1/33,0	79.4/96,0	1.1/1,3	71	2014	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С" (курага, сахар, вода)	150/180	0.9/1	0/0,1	12.5/13,9	72/79,7	0	0,3	0,1	0	32.5/36,1	17.5/19,4	21.7/24	0,5	29	2015	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,5	0,5	5,6	105	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540/650</b>	<b>19.76/25.92</b>	<b>18.31/24.12</b>	<b>62.28/75.52</b>	<b>508.1/613.7</b>	<b>1.9/2.5</b>	<b>26.5/31.1</b>	<b>1.5/1.7</b>	<b>8.58/8.78</b>	<b>189.5/220.7</b>	<b>122.9/139.7</b>	<b>390.38/425.34</b>	<b>6.72/7.32</b>			

<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>35</b>																
<b>Полдник</b>																	
ПЕЧЕНЬЕ																86	
	20/30	3,8	4,9	37,4	157,5	0	0	0	0	14,5	10	45	1,1			2016	
ЧАЙ (чай черный байховый, вода, сахар,	170\200	0,2\5,4	0\4,9	4,8\21,3	37,1\112,5	0\0,1	0,8\0,6	0\0,1	0	10,2\20,4	3,5\22,4	4\15,2	0,4\0		23	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	190/230	4/9.2	4.9/9.8	42.2/58.7	194.6/270	0/0.1	0.8/0.6	0/0.1	0	24.7/218.5/	13.5/32.4	50/197	1.5/1.1				
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>15</b>																
<b>Ужин</b>																	
Запеканка из творога	100\130	9.6\12.5	8\11	32.6\25.9	196\217.3	0\0	0.16\0.2	0.08\0.1	0.4\0.8	119.92\146.2	18.56\19.4	157.76\189.0	0.56\0.5		83	2014	
КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ (вода, сахар, крахмал картофельный, ягода свежемороженая)	150\180	0	0	10\12.5	62.2\69.1	0	0	0	0	10.6\11,8	1.7\1,9	6.2\6,9	0		16	2014	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,5	0,5	5,6	105	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2				
<b>Итого за прием пищи:</b>	400/410	11.1/14	8.5/11.5	63.6/59.4	353.9/382.1	0	10.16/10.2	0.08/0.1	0.4/0.8	138.52/166	62.26/63.3	191.96/223.9	1.16/1.1				
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>25</b>																
<b>Всего за день:</b>	<b>1525.4/1872</b>	42.06/7.22	77.16/57.22	214.18/248.22	1372.6/1745.8	2/2.7	34.68/41.1	1.08/1.2	6.38	549.02/884.4	222.26/251.6	823.04/1084.14	15.28/15.62				