

4 день 30.01.2025

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			
Завтрак																
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" (крупа рисовая, пшено, молоко, ода, сахар, соль, масло слив.)	140\5\180/7	4.5\5,5	6.4\8,9	20\725	152.4\187,5	0	0.5\0,6	0\0.1	0.3\0,6	98.8\130,9	21.7\27,3	98.6\127,0	0,5	11	2014	
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (хлеб пшеничный, повидло) ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30\10\40\12	1.5\2,3	0.1\0,2	21.8\34	61.9\88,9	0	0	0	0,6	7,5	9,5	23,5	0,6	4	2014	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА ЦЕЛЬНОМ МОЛОКЕ (молоко, кофейный нап., вода, сахар)	170\200	1.9\2,3	1.6\1,9	8.3\9.8	76.8\85,2	0	0,4	0	0	77.6\86,1	11.3\12,5	58.2\64,6	0.2\0,3	14	2016	
Итого за прием пищи:	355\447	7.9\10,8	8.1\10,6	50.1\68,8	291.1\360	0,1	0.9\1,0	0.01	0.9\1,4	183.9\228,7	42.5\55,5	23.18\40,06	1.3\1,7			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	20															
II завтрак																
Обед																
САЛАТ СТУДЕНЧЕСКИЙ (овощи отварные – картофель, морковь, горошек зеленый конс., яйца, масло раст.)	30\50	3.6\4,32	10.2\12,24	20.3\24,36	84.1\102,1	0,07	9,6	0,54	5,52	24	24	55,2	1,08	48	2015	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (картофель, морковь, лук репч., масло слив./раст., вода, соль, говядина, макаронные	150\180	6.6\8.3	6.2\8.6	1.4\1.8	63.2\241.7	0	0.1\0.2	0.1\0.1	1.3\1.7	46.6\60.4	7\9.3	85.6\114,7	0.9\1.2	35	2014	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	70\150	9.9\14,1	6.2\10,3	7.2\10,3	121.5\178,5	0	6.3\7,9	0	1.3\1,6	27.9\33,7	22.4\26,3	134.8\153,1	2.0\2,4	58	2016	
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА С ВИТАМИНОМ "С" (чернослив, вода, сахар)	150\180	0.36\0,4	0,1\0,1	13.6\15,1	75.7\84,1	0	0,2	0	0	12.1\13,3	15.1\16,8	12.3\13,7	0.5\0,5	27	2015	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ	50	3,5	0,5	5,6	105	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2			

Итого за прием пищи:	450\633	23.96\30.62	23.20\31.74	48.1\57.16	449.5\710.8	0.17	16.2\17.9	0.64	9.22\9.92	119.6\144.2	78\85.9	331.4\378.3	6.48\7.18		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35														
Полдник															
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С КАРТОФЕЛЕМ (мука, сахар, масло сл., масло раст., дрожжи, молоко, картофель, яйцо)	40\70	3.9\5.2	4.5\6	32.6\43.5	125.6\2	0,1	2	0	1,1	23	13,7	68,8	0,8	79	2014
ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый,	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
Итого за прием пищи:	190\250	4.8\6.2	4.7\6.2	52.2\64.1	205.6\257.2	0,1	2\6	0,1	1,1	23\35.6	13.7\21.7	82.8	3.6		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	15														
Ужин															
Плов из птицы	130\200	15.6\14.54	10.8\18.85	30.1\31.98	262\341.70	0.0	0.60\0.86	0.1	0.2	23.21	37.13	166.65	1.29	68	2010
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода, сахар песок, лимон)	170\200	0.2\0.54	0\4.9	4.8\21.3	37.1\112.5	0	0.8\0.6	0\0.1	0	10.2\20.4	3.5\22.4	4\22.4	4\15.2	23	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40\60	3.08\4.6	1.2\1.8	19.86\29.8	104.8\157.2	0	0	0	0	0	0	0	0	77	
Итого за прием пищи:	420\560	20.5\20.58	12.20\25.75	62.86\91.18	446.9\654.4	0	61.4\61.46	0.1\0.2	0.4	67.41\77.61	53.63\72.53	193.65\212.05	5.59\16.79		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25														
Всего за день:	1385\2050	60.16\72.5	52.5\80.39	279.36\358.5	1495.7\2106.6	0.37	22.5\30.76	0.85\0.95	12.63\13.83	382.91\472.11	188.56\231.73	690.83\771.05	20.27\30.07		