

5 день 31.01.2025

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 1.-3лет/3-7	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe мг			
Завтрак															
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ (крупа манная, молоко, вода, сахар, соль, масло слив.)	145/187	3.4/4.1	7.4/8.7	17.8/21.5	153.2/187.2	0.1/0.1	0.5/0.6	0/0.1	0.5/0.6	99.6/132	13.1/16.9	77.1/101.2	0.2/0.3	9	2014
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (хлеб пшеничный, масло слив.)	35/48	1.6/2,5	3.8/5,8	3/4,6	52.3/81,5	0	0	0/0,1	0.7/0,8	7.5/7,9	9,9	26.2/26,7	0,6	1	2015
КАКАО С МОЛОКОМ (молоко, какао, вода, сахар)	170/200	2.55/3	2.2/2,6	7.9/9,3	75.6/91,3	0	0.5/0,4	0	0	93.5/103.8	15.1/16.6	72.5/80.3	0,4/0.4	17	2014
Итого за прием пищи:	350/435	7.55/9.6	13.4/17.1	28.7/35.4	281.1/360	0.1/0.1	1/1	0/0.2	1.2/1.4	260/243.7	38.1/43.4	175.8/208.2	1.2/1.3		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	20														
Обед															
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЛУКОМ (картофель, лук репч., горошек конс., соль, масло раст.)	30/50	1/1,5	2.2/3,2	16.4/23,5	68.6/98,0	0,1	4.7/5,8	0	1.8/2,2	6.7/8,7	12.1/15,2	31.7/39,4	0.5/0,7	49	2014
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ (крупа перловая, огурцы сол., морковь, картофель, лук репч., томат. паста, масло слив./ масло раст., вода, соль, мясо кур, сметана)	150/180	3/6,3	5.6/7	19.8/24,9	100.3/125	0,1	5.3/7,3	0.6/0,8	0.8/1,3	45.9/61,5	30.3/42,8	80.4/145,6	1.2/2	36	2016
КУРИЦА (ПОРЦИОННО) (курица)	50/70	9.1/13,6	5.7/8	2.4/3,4	90/126	0/0,1	0.5/0,7	0.1/0,1	0.9/1,4	12.6/17,7	11.7/16,3	106.3/148,9	1/1,4	59	2016
КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста свежая, морковь, лук репч., масло раст./, масло слив., соль, томат паста, зелень суш.)	110/130	2.1/2,8	4.2/5,1	10.5/12,6	113.5/137,4	0/0,1	26.8/32,1	0.8/1	2.1/2,5	86.9/104,4	36.8/44,3	68.1/81,8	1.9/2,3	72	2014
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ "С" (изюм, сахар, вода.)	150/180	0	0	4.4/4,88	34.8/38,63	0	0.3/0,3	0.1/0,1	0	32.5/36,0	17.5/19,43	21.7/24,0	0.5/0,5	28	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		
Итого за прием пищи:	540/673	18.7/27,7	18.2/23,8	59.1/74,88	512.2/630	0.5/0,5	37.6/46,23	1.6/2,0	6.7/8,5	193.6/237,3	117.9/147,5	351.7/483,2	7.15/8,96		

Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35																
Полдник																	
ПЕЧЕНЬЕ																86	
	20/30	3,8	4,9	37,4	157,5	0	0	0	0	14,5	10	45	1,1				2016
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
Итого за прием пищи:	190/220	5.56/7.2	8.31/11.2	32/43	190.4/247.7	0	0.4	0.1	0.3	169.8	21.6	144.7	0.3				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	15																
Ужин																	
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (молоко, вода, соль, сахар, макаронные изделия, слив. масло)	150\180	9.6\11.5	8\10.4	32.6\39.2	196\237.7	0\0	0,16\0.2	0,08\0.1	0,4\0.5	119.92\149.9	18.56\23.2	157.76\197.2	0.56\0.7			46	2016
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	
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
Итого за прием пищи:	400\540	16.39\18.21	6.75\7.65	71.16\83.40	372.39\432.59	0	5.1	0.01	0.5	110.6\120.9	25.6\27.1	83\90.5	3.04\3.14				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25																
Всего за день:	1350/1768	48.73\64.20	38\42.61	217.87/262.48	1361.5\1629.4	0.6/0.6	37.86\47.53	1.71\2.4	8.1/10.2	688.22\769.48	193.96/369.33	787.66/1011.49	11.71/25.01				