

6 день 03.02.2025

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe мг			
Завтрак																
КАША ЯЧНЕВАЯ НА ЦЕЛЬНОМ МОЛОКЕ ВЯЗКАЯ (крупа ячневая, молоко, вода, сахар, соль, масло слив.)	140/180	4.8/5,8	8/9,6	19.6/23,6	132/159,5	0,1	0,2	0/0,1	0.2/0,3	131.1/157,7	22.6/27,0	148.4/178,1	0.5/0,6	10	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	0,0\0.1	0,7\0.8	7.5\7.9	9.9\9.9	25.2\26.7	0.6\0.6	1	2015	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ (молоко сгущенное, кофейный нап., вода, сахар)	170/200	2.3/2,5	2.24/2,8	17.44/21,8	81.6/102	0	0,1	0	0,1	83.4/98,3	12.3/13,6	66.1/73,5	0,2	13	2016	
Итого за прием пищи:	345/442	8.7/10.7	14.04/16.33	40.04/59.89	265.9/366.2	0,15	0,3	0/0,2	1/1,0	222/264.1	44.8/50.53	239.7/279.2	1.3/1.4			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	20															
Обед																
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (картофель, свекла, морковь, лук репч., капуста белокач., огурец, соленый, горошек консерв., соль, масло)	30/50	2.1/2,9	4.05/5.4	2.85/3,8	37.8/50.4	0	2,2	0	2,7	18.1	10.5	48.5	0,7	50	2015	
СУП УХА ИЗ РЫБНЫХ КОНСЕРВ (крупа перловая, морковь, картофель, лук репч., масло слив./ масло раст., вода, соль, рыбные консервы)	150\200	3.3\4,0	7\8.4	20.8\25.	200.3\246	0,12\0.1	15.6\19.4	0.11\1.2	5.88\2.0	55.2\71.2	38.4\54.5	91.2\115.4.7	1.68\2.3	42	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	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макарон. изд, масло слив, соль, вода)	110/130	3.8/4,6	3.6/4,3	23/27,6	117/143	0,1	0	0	0,1	14/17,2	14.9/17,9	37.2/44,8	0.6/0,7	69	2016	
КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ (вода, сахар, крахмал картофельный, ягода свежемороженая)	150/180	0	0	10/12,5	62.2/41,3	0	0	0	0	10.6/12,7	1.7/2,1	6.2/6,9	0	16	2014	
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:	540/620	22/33,78	22.35/29,06	63.85/91,18	709.9/630	0.32/0,42	16.2/57,6	0.11/2,36	6.98/6,92	113.9/215,52	80.5/153,74	305.9/499,32	5.98/10,3		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35														
Полдник															
БУЛОЧКА «ВЕСНУШКА» (мука, дрожжи, соль, сахар, масло слив., масло раст., яйцо,	40/70	4.5/5.7	4/5	23.4/32	130.3/180	0.1/0,1	0/0	1,6/1,6	21,5/21,5	0	0	0	0	77	2014
ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый,	170/200	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:	210/270	4.6/5.8	4/5	28/37.1	166.1/225.8	0,1	0	1.6	21.5	8.6/9.5	3/3.4	3/3.3	0.3/0.4		
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	0/0,1	0/0,2	23.21	37.13	166.65	1.29	68	2010
ЧАЙ С САХАРОМ (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	10.2/204	3.5/22.4	4/152	0.4/0	23	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40/60	3.08/4.6	1.2/1.8	19.86/28.8	104.8/157.2	0	0	0	0	0	0	0	0	84	
БАНАН	95/100	1.54	0	19.8	84.5	0	0	0	0	0	0	0	0	82	
Итого за прием пищи:	435/560	20.42/26,04	19.2/25,55	74.56/101.88	488.4/695.9	0./0,13	2.2/1,46	0.1/0,2	0.02/0,2	33.41/59,53	40.63/59,53	170.65/318,65	1.69/1,29		
Распределение энергетической ценности	25														
Всего за день:	1530/1892	47.32/76,72	60.09/76,54	211.75/296,65	1700.03/2007,95	0.57/0,8	70.7/110,36	1.93/4,46	29.8/28,92	391.21/561,95	172.13/270,4	720.65/101,87	9.11/13,69		