

7 день 04.02.2025

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 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	0.5/0,6	0	0.5/0,6	99.6/132	13.1/16,9	77.1/101,2	0.2/0,3	9	2014
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (хлеб пшеничный, повидло)	40/52	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	2015
ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, вода, сахар песок, молоко цельное)	170/200	2.25/2,5	2/2,2	8.3/9,2	74.3/86	0	0.4/0,5	0	0	97.7/101,6	12.4/13,7	62/68,5	0,5	22	2011
Итого за прием пищи:	355/439	7.15/9,5	9.5/11,1	47.9/68,6	289.4/360	0	0.9/1,1	0	1.1/1.2	204.8/239,7	35/47,5	162.6/210,6	1.3/1,4		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	20														
II Завтрак															
Обед															
Огурец консервированный	30/40	0.24/0,32	0.03/0,04	0.48/0.64	3.9/5.2	0.01	1.5/2	0	0	0	42.3/56,4	6.9/9,2	4.2/5,6	67	
СУП С КЛЕЦКАМИ НА М/Б (говядины, вода, соль, лук репчатый, морковь, картофель, масло раст./ масло слив, мука, яйцо, зелень суш.)	150/180	4.1/6,1	4/5,0	22.3/27,9	108.5/136,6	0,1	4.6/5,8	0.6/0,8	0.8/1,2	34.5/43,0	27/33,0	82.1/96,4	1.4/1,7	39	2016
КОТЛЕТА ИЗ МЯСА ПТИЦЫ (мясо птицы, соль, вода, яйцо куриное, лук репчатый,	50/70	9.3/13,1	6.75/10,04	1.6/2,2	87.6/122,7	0	0.6/0,8	0	0/0,9	25.1/33,0	16/18,1	127.8/140,0	1.7/2,0	55	2014
ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА (горох лущеный, вода, соль, масло слив)	110/130	5.4/6	5.5/6,6	19.8/23,8	118/141,5	0.2/0,3	0	0/0,1	3.4/4,2	35.4/42,7	30/35,9	76.4/91,7	2.3/2,8	73	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		
Итого за прием пищи:	540/660	23.44/30,3	16.78/28,7	62.28/80,7	495/630	0.41/0,6	7/8,7	0.6/1,9	5.3/9,5	136.5/183,2	162/135,2	351.5/470,8	12.1/9,8		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35														
ПОЛДНИК															

ОЛАДЬИ с повидлом	80\100	4.2\6.22	3.8\5.6	35.4\40.9	195\293	0.1\	0\0	00	0.1\0.2	22	0	0	0	72	2010
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:	230/280	5.1/7.22	4/5.8	54.9/61.1	275/383	0.1	0/1.6	0	0.1/0.2	22/34.6	0/7.2	0/12.6	0/2.5		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	15														
Ужин															
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода, соль, масло сливочное)	110/130	5/6	5/6,1	19.6/23,6	100.1/123,8	0.18/0,2	0	0.03/0	0.5/3,4	16/16,5	118/90,1	176/134,4	4/3,2	68	2014
ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода, сахар песок)	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
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	84	
Итого за прием пищи:	400/490	9.36/11.16	6.2/7.9	56.02/70.46	292.45/378.55	0.18/0.2	0	0.03/0	0.5/3.4	24.6/26	121/93.5	179/137.7	4.3/3.6		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25														
Всего за день:	1485/1769	48.65/62.58	36.48/57.4	235.1/297.96	1421.85/1841.55	0.69/0.9	7.9/11.8	0.63/1.9	7/14.3	551.1/430	335.9/301.3	814.7/953.3	17.7/17.3		