

3 день 11.02.2026

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 КУКУРУЗНАЯ НА ЦЕЛЬНОМОЛОКЕ 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	
Итого за прием пищи:	315.4\432	5.8\7.6	9.9\12.8	26\29	241.6\319.7	0	0.6\0.7	0\0.1	0.7\0.8	198.6\274.9	26.7\32.2	144.4\191.6	1.1\1.3			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	20															
II завтрак																
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	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	
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	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5															
Обед																
ОГУРЕЦ консервированный	30/40	0.24/0,3	0.03/0,0	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	
РЫБА ПОД МАРИНАДОМ (рыба горбуша, лук репч., морковь, томат. паста, масло раст., соль, вода.)	50/70	8.2/11,3	9.2/12,8	6.7/8,68	100/140	0.1	4.2	0.8	6,58	36,4	25,2	148,4	1,12	57	2014	
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			
Итого за прием пищи:	540/650	19.76/25.92	18.31/24.12	62.28/75.52	508.1/613.7	1.9/2.5	26.5/31.1	1.5/1.7	8.58/8.78	189.5/220.7	122.9/139.7	390.38/425.34	6.72/7.32			

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															
ПЕЧЕНЬЕ	20\30	3,8	4,9	37,4	157,5	0	0	0	0	14,5	10	45	1,1	86	2016
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый,	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
Итого за прием пищи:	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		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	15														
Ужин															
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
БАНАН	100	1,5	0,5	21	95,7	0	10	0	0	8	42	28	0,6	82	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,5	0,5	5,6	105	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		
Итого за прием пищи:	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		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25														
Всего за день:	1525.4\1872	42.06\9.82	79.61\58.92	219.28\248.22	1385.2\1780.5	2\2.7	38.06\44.2	1.58\2	10.78	560.32\901.7	242.86\285.6	823.04\1084.14	15.28\15.62		

