

на 9 января 2025 г.

МП

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 1-3 ГОДА

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4	
	Каша жидкая молочная из риса и пшена с курагой	150	19,10	9,13	23,68	255,22	0,3
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,15	0,02	8,2	34,72	2,45
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	
Итого за Завтрак		360	20,42	13,4	39,3	362,59	2,75
Второй завтрак							
	Сок фруктовый	100	0,9	0,2	8,1	43	60
Итого за Второй завтрак		100	0,9	0,2	8,1	43	60
Обед							
	Салат из свеклы с зеленым горошком	30	0,41	2,06	2,36	29,73	1,82
	Суп-пюре из цветной капусты	180	2,4	4,81	6,24	78,72	20,17
	Фрикадельки мясные с соусом сметанно-томатным, 60/10	70	10,05	7,55	6,67	135,19	0,7
	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,28	3,95	18,74	126,89	
	Напиток из шиповника	180	0,48	0,2	14,75	71,68	140
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,56	0,11	4,94	23,2	
Итого за Обед		600	19,7	18,84	63,54	512,41	162,65
Полдник							
	Коврижка "Медовая"	50	2,85	2,49	29,52	140,46	0,1
	Ацидофилин	180	5,22	4,5	7,38	95,4	1,44
Итого за Полдник		230	8,07	6,99	36,9	235,86	1,54
Ужин							
	Поджаренная из перца сладкого	30	0,39	0,03	1,59	8,1	75
	Биточки из кальмаров и рыбы с маслом сливочным, 70/3	73	10,63	6,14	6,61	123,11	0,35
	Овощи запеченные	120	3,49	4,23	13,74	108,72	21,81
	Чай с молоком (3,2%)	180	1,55	1,61	10,37	62,68	0,7
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
Итого за Ужин		423	17,58	12,17	42,15	349,61	97,86
Итого за день		1 713	66,67	51,6	189,99	1503,47	324,8

Шеф/повар

Яценко А.Ю.

Старшая медсестра

Алексеева Е.Е.