



4 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ/ЯБЛОКО/	110	0,44	0,44	10,78	51,70	338	2017
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	45	2,64	7,11	21,63	182,18	1	2008
ФРИТАТА ИЗ ЯИЦ С ОВОЩАМИ	150	6,18	6,07	5,07	116,10	201	2024
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /СНЕЖОК/	180	4,86	4,50	19,44	142,20	386	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	ПП	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	ПП	
Итого за прием пищи:	535	17,73	18,49	80,45	604,02		
Обед							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,14	5,34	4,62	71,40	ПП	2024
СУП СЫРНЫЙ С СУХАРИКАМИ 200/20	220	6,56	7,14	42,17	187,10	172	2024
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ 150/30	180	8,36	9,12	13,29	243,44	54-3М	2022
СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	85,42	389	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	ПП	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	ПП	
масло сливочное высшего сорта для детского питания	200	5,63	4,85	9,31	104,76	ПП	
Итого за прием пищи:	920	27,03	27,07	117,53	825,64		
Полдник							
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ С КУРИЦЕЙ	150	8,55	11,04	19,08	236,26	284	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,44	1,09	11,18	60,56	378	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	ПП	
Итого за прием пищи:	350	11,31	12,31	38,74	337,61		
Всего за день:		56,07	57,87	236,72	1 767,27		