

День: Пятница
Неделя: 1 неделя
Возрастная категория: сад

18.07.2025г

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Рыба отварная под омлетом / сад / 80	80	12,88	9,3	2,76	197,34	0,08	263
	Кофейный напиток с молоком / сад /	180	2,67	2,58	10,52	74,1	0,91	414
	Батон с маслом / сад / 45 / ТК4736•1	45	1,2	4,03	20,83	31,85		1
	Икра кабачковая консервированная•1 / сад / 60	60	3,06	0,58	13,32	70,8		
	Итого	365	17,93	16,24	47,34	332,04	1,06	
Второй завтрак	Кефир / / сад / 180 ТК4032•1	180	4,04	1,76	8,46	104,4	1,26	420
	Итого	180	4,04	1,76	8,46	104,4	1,26	
Обед	Суп фасолевый / сад / 200 / ТК4625•1	200	3,62	4,43	16,37	98,86	16	87
	Картофельное пюре / Сад / 150 / ТК4254•1	150	2,52	4,73	28,87	102,08	25,84	339
	Салат из свежих помидоров с луком/ Сад / 60 / ТК4119•1	60	0,69	3,68	2,89	48,34	12,25	14

	Напиток витам. / сад / 180 / ТК4605•1	180	0	0	0	0		
	Запеканка из печени с рисом / сад / 180	180	7,34	8,53	21,83	102,75	4,54	311
	Хлеб пшеничный / сад / 20 / ТК4807•1	20	1,66	0,26	9,62	25,4		
	Хлеб ржаной / сад / 50 / ТК4619•1	50	2,35	0,35	24,9	107		
	Итого	870	22,37	22,82	119,33	590,05	24,18	
Уплотненный полдник	Каша жидкая рисовая / сад / 200 / ТК4647•1	200	6,17	9,2	25,92	263,1	1,76	199
	Чай с сахаром / сад / 180/10 / ТК4354•1	180/10	0,12	0,03	7,01	47,03	0,06	411
	Хлеб пшеничный / сад / 10 / ТК4807•1	10	0,83	0,13	4,81	22,7		
	Итого	390	8,23	9,36	61,91	472,12	22,3	
Итого за 5 день		1805	53,79	57,18	259,9	1620,41	48,8	