



ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ 06.03.2025 г.														
№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
182	каша вязкая молочная из крупы гречневой	150	5,92	5,61	30,36	188,06	0,2	1,47	0	0	145,58	0	0	1,13
	хлеб пшеничный	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,16
14	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
382	какао с молоком	150	3,06	2,65	13,18	88,95	0	1,19	0	0	114,17	0	16	0,36
	итого:	350	11,53	16,38	60,42	428,78	0,24	2,66	40	0	270,15	29	21,6	1,87
Второй завтрак														
	Фрукты свежие по сезону (яблоко)	1 шт	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	44
	итого:	200	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	44
обед														
75	икра морковная	50	1,033	1,62	4,72	37,57	0	8,58	0	0	27,73	0	10,33	0
102	Суп картофельный с бобовыми	150	5,9	5,33	10,08	101,6	0	6,7	0	0	27,5	0	21,28	2,73
228	Соус красный основной	30	0,48	1,37	2,16	21,7	0	0	0	0	0	0	0	0,27
322	Котлеты из птицы	60	9,05	9,47	9,45	159	0,053	0,075	0,4	0	11,4	13,73	82,95	1,088
125	каша рассыпчатая пшеничная	120	6,99	3,92	34,44	213,6	0,22	0	0,026	0	13,78	2,288	111	3,73
	хлеб пшеничный	30	0,6	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18
	хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
349	компот из сухофруктов (С-витаминизация)	150	0,5	0,07	24	99,6	0	0,55	0	0	24,36	0	13,09	0,53
	итого:	590	27,223	23,22	106,03	753,57	8,993	16,005	0,426	0,7	110,97	32,018	241,45	13,228
Полдник														
423	пирожки печеные с повидлом	60	4,17	0,76	35,28	167,4	0	0	0	0	0	0	0	0
376	чай с сахаром	150/8	0,15	0	10,5	21	0	0	0		4,5	0	0	0,3
	итого:	210	4,32	0,76	45,78	188,4	0	0	0	0	4,5	0	0	0,3
	итого за весь день	1350	43,873	41,16	231,83	1464,75	9,233	38,665	40,426	0,7	417,62	83,018	263,15	59,398



ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ

06.03.2025г

1	прием пищи, наименование блюда	масса порции	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак														
173	каша вязкая молочная из крупы гречневой	200	7,89	7,48	40,48	250,75	0,27	1,96	0	0	194,1	0	0	1,51
	хлеб пшеничный	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,36
14	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
382	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0	1,59	0	0	152,22	0	21,34	0,48
	итого:	450	6,63	11,66	34,46	270,37	0,04	1,59	40	0	162,62	29	26,94	0,86
Второй завтрак														
	фрукты свежие по сезону (яблоко)	1 шт	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	44
	итого:	200	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	44
обед														
231	икра морковная	50	1,033	1,62	4,72	37,57	0	8,58	0	0	27,73	0	10,33	0
102	суп картофельный с горохом	200	7,86	7,1	13,44	135,47	0	8,94	0	0	35,66	0	28,38	3,6
228	Соус красный основной	50	0,48	1,37	2,16	21,7	0	0	0	0	0	0	0	0
290	котлеты из птицы	80	12,07	12,63	12,6	212	0,07	0,52	0	0	15,2	110,6	18,3	1,45
302	каша пшеничная рассыпчатая	150	8,74	4,9	43,06	267	0,28	0	0,033	0	17,23	2,86	138,75	4,66
	хлеб пшеничный	30	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18
	хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,1	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
349	компот из сухофруктов (С-витаминизация)	200/50 мг	0,66	0,09	32,01	132,8	0	0,73	0	0	32,48	0	17,46	0,7
	итого:	710	34,113	29,15	129,17	927,04	9,07	18,88	0,033	0,7	135,5	129,46	216,02	15,29
Полдник														
437	Пирожки печеные с повидлом	80	5,56	1,01	47,05	223,21	0	0	0	0	0	0	0	0
376	чай с сахаром	200/15	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
	итого:	280	5,76	1,01	61,05	251,21	0	0	0	0	6	0	0	0,4
	итого за весь день	1640	47,303	42,62	244,28	1542,62	9,11	40,47	40,033	0,7	336,12	180,46	243,06	60,55