

Питание детей с 3х до 7ми лет

21.11.2024г.

Первая неделя. Четверг. Четвертый день.

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг.		
		Масса порции	Б	Ж		У	В1	В2	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
230	Каша манная молочная жидкая	200	5	6	19	160.2	0.16	0.08	-	11.28	3.24
69	Бутерброд со сливочным маслом	48	1.8	8	14.8	104.5	0.08	0.04	0.77	13	0.80
465	Кофейный напиток с молоком	180	2.8	2.3	12.6	82	0.36	0.12	1.17	111	0.12
	итого за завтрак	428									
Второй завтрак											
82	Фрукт БАНАН ОБЕД	100	0.1	0.3	0.2	44	0.03	0.02	10	16	2.2
ПОЛДНИК											
УЖИН											
Итого за день											
КПП №2/ №4	Огурец соленый (кусковой) / Огурец свежий	30/30	1	0.8	2	20	0.01	0.02	15.0	27.90	0.35
127	Суп гороховый	200	6	3.2	13	92	0.1	0.05	8.25	25.9	1.02
350	Тефтели из мяса с рисом «Ежик»	80	13.6	10.3	13	221	0.04	0.064	0.57	29.26	0.64
256	Макаронные изделия отварные	140	3.8	4.6	15.1	133	0.11	11.9	3.5	62.4	0.8
487	Компот из свежих яблок с лимоном	180	0.2	0.1	10.7	44	0.02	0.02	4	14	2.8
574	Хлеб ржаной	50	4	0.5	20	103	0.04	0.025	-	10.5	1.0
	итого за обед	680									
ПОЛДНИК											
УЖИН											
Итого за день											
573	Кисломолочный продукт БАВЛАРАС Хлеб пшеничный	200	5.8	5	8	101	0.07	0.3	1.26	216	0.18
	итого за полдник	240									
531/ 566	Ватрушка с творожным фаршем	100	9.7	6.8	18.9	142	0.05	0.2	0.18	88.46	0.54
457	Чай с сахаром	180	2	1	9.3	38	-	-	6	10.44	0.48
	итого за ужин	280									
Итого за день											
		1728	60.9	260.2	1794	13388	134	669	641.59	12.5	5
		5	55.0	0	2	7					

Медицинский центр
Евдокимов А.А.
заведующий



Питание детей с 3х до 7ми лет

21.11.2024г.

Первая неделя. Четверг. Четвертый день.

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
230	Каша манная молочная жидкая	180	5.17	3.80	25.3	143	0.08	0.12	4.74	99.10	0.74
465	Кофейный напиток с молоком	170	1.8	1.3	10.76	71	0.36	0.12	1.17	111	0.12
69	Бутерброд со сливочным маслом	26	1.6	11	10	146	0.02	0.04	0	0	0.25
	итого за завтрак	376				360					
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
82	Фрукт БАНАН ОБЕД	95	0.4	0.4	8.8	40.4	0.03	0.02	10	16	2.2
ПОЛДНИК											
УЖИН											
Итого за день											
КПП №2/ №4	Огурец соленый (кусковой) / Огурец свежий	25/25	1	1.5	0.5	18.9	0.2	0.1	3	13	0.3
112	Суп картофельный	180	5.5	2.5	15	105	0.1	0.02	8.5	20.9	1.02
350	Тефтели из мяса с рисом «Ежик»	60	4	8	9	147.1	0.04	0.06	0.57	29.26	0.64
256	Макаронные изделия отварные	120	3.8	4.6	22.1	181.4	0.11	11.9	3.5	62.4	0.8
487	Компот из свежих яблок с лимоном	170	0.5	0	7	31	-	-	0.4	31.82	1.24
574	Хлеб ржаной	40	3	0.5	18	93	0.04	0.02	-	10.5	1.0
	итого за обед	595				576.4					
ПОЛДНИК											
УЖИН											
Итого за день											
573	Кисломолочный продукт БАВЛАРАС Хлеб пшеничный	180	1	0.2	20.2	92	0.07	0.3	1.26	216	0.18
	итого за полдник	200				178.5					
531/ 566	Ватрушка с творожным фаршем	90	7.7	5.8	17.9	132	2	0.26	0.24	155.3	0.69
457	Чай с сахаром	170	1	0.5	7.3	32	-	-	6	10.44	0.48
	итого за ужин	260				266.5					
Итого за четвертый день											
		1526	37.2	48.9	206.2	1421.8	13.8	1.34	66.90	641.59	12.55
		7									

Медицинский центр
Евдокимов А.А.
заведующий

