

Питание детей с 3х до 7ми лет.

Неделя первая. Пятница. Пятый день.

22.11.2024г.

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С		Са
ЗАВТРАК											
213	Каша гречневая вязкая	200	7	6	36	234	0.12	0.16	0.24	111.28	1.24
465	Кофейный напиток с молоком	180	2.8	2.3	13.6	78	0.36	0.12	1.17	111	0.12
69	Бутерброд со сливочным маслом	48	1.8	8	14.8	104.5	0.07	0.048	-	0	0.93
итог за завтрак											
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
200	Сок фруктовый	200	0.1	0.3	0.2	44	0.03	0.8	10	40	1.6
ОБЕД											
98	Свекольник	200	2.2	4	0.7	87.2	0.024	0.024	7.5	13.02	0.63
329	Винегрет (капустка тушеная с мясом)	200	10	5	11	208	0.09	0.12	8.43	96.36	1
494/486	Компот из плодов сушеных/Компот из плодов или ягод свежих	180	0.5	0	18	80	-	-	12	23.82	1.24
574	Хлеб ржаной	50	4	0.5	20	103	0.04	0.025	-	10.5	1.0
итог за обед											
ПОЛДНИК											
480/476	Кисель из яблок сушеных / яблок свежих	180	5.8	5	8	101	0.08	0.32	2.74	252.8	0.22
573	Сухари пшеничные (хлеб пшеничный)	30	4.15	3.45	17.8	81	0.03	0	0	8.7	0.10
82	Фрукт (Яблоко)	100	0.4	0.4	8.8	40.4	-	-	68	0.33	38
итог за полдник											
УЖИН											
300	Рыба, запеченная в омете	80	9.7	3.8	3.9	86	0.07	0.26	0.24	155.3	0.69
КП1 №2/№4	Отурец соленый / Отурец свежий	30/30	1	0.8	2	20	0.01	0.02	15.02	27.9	0.35
457	Чай с сахаром	180	2	1	9.3	38	-	-	1.84	10.76	0.16
573	Хлеб пшеничный	40	1.8	0.2	14.8	45.5	0.08	0.04	0.77	13	0.80
итог за ужин											
ИТОГО ЗА ДЕНЬ											
1938		370	54	60	260.5	1795.2	1.22	1.30	54.28	798.96	21.73

Медицинский центр «Солнечный»
 Ефремова Татьяна Владимировна
 заведующий кафедрой
 МП «Медицинский центр «Солнечный»
 ОГРН 1028201110314

Питание детей с 3х до 7ми лет.

Неделя первая. Пятница. Пятый день.

22.11.2024г.

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С		Са
ЗАВТРАК											
213	Каша гречневая вязкая	180	6.7	6.6	31.6	213	0.12	0.16	0.24	111.28	1.24
465	Кофейный напиток с молоком	170	1.8	1.3	12.76	81	0.36	0.12	1.17	111	0.12
69	Бутерброд со сливочным маслом	26	1.8	3.45	20.85	80.5	0.07	0.04	-	0	0.93
итог за завтрак											
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
200	Сок фруктовый	200	0.4	0.4	8.8	40.4	0.04	0.02	-	10.5	-
ОБЕД											
98	Свекольник	180	1.75	2.8	0.4	87	0.12	0.15	15.6	61.25	2.2
329	Винегрет (тушеная капуста с мясом)	150	12.5	4	15	196	0.07	0.10	8.40	95	1
494/486	Компот из плодов или ягод сушеных/Компот из плодов или ягод свежих	170	0.5	0	16	75	-	-	12	23.82	1.24
574	Хлеб ржаной	40	3	0.5	18	93	0.04	0.02	-	10.5	1.0
итог за обед											
ПОЛДНИК											
480/476	Кисель из яблок сушеных / яблок свежих	170	3.1	3	7.1	98	0.08	0.32	2.74	252.8	0.22
573	Сухари пшеничные (хлеб пшеничный)	30	4.15	3.45	17.8	81	0.2	0.3	0.2	0.6	0.9
82	Фрукт (Яблоко)	95	0.4	8.8	40.4	0.04	0.02	-	10.5	0.02	-
итог за полдник											
УЖИН											
300	Рыба, запеченная в омете	60	7.3	2.5	7.5	83	0.04	0.06	0.57	29.26	0.64
КП1 №2/№4	Отурец соленый / Отурец свежий	25/25	1	2.2	4.6	47	0.03	0.03	4.17	12.71	7.92
457	Чай с сахаром	170	1	0.5	8.3	35	0.08	0.04	0.77	13	0.80
573	Хлеб пшеничный	30	0.8	0.2	10.85	40.5	0.08	0.04	0.77	13	0.80
итог за ужин											
ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ											
1611		285	42	47	207.5	1550.4	7.2	1.30	54.28	798.96	21.73

Медицинский центр «Солнечный»
 Ефремова Татьяна Владимировна
 заведующий кафедрой
 МП «Медицинский центр «Солнечный»
 ОГРН 1028201110314