

5 день

1-3 года

22.05.2026г.



Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	Витамин С	
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша пшонная рассыпч. со сл.м., сахаром	130,0	14,37	8,26	31,25	390,2	0	165
Бутерброд со сл. маслом и сыром	30,0 5,0\10,0	4,97	6,54	14,56	137,0	0,07	3
Чай с сахаром	180,0 6,0	0,05	0,02	7,8	32,0	0,024	392
Итого		19,39	14,82	53,61	559,2	0,094	
2 завтрак	90,0			18,9	85,5	9,0	
Банан		1,35	0,45				368
Итого		1,35	0,45	18,9	85,5	9,0	
Обед		0,68	3,71	2,83	47,46	12,25	
Салат из сезонных овощей	60,0						14
Борщ со свежей капустой на к/б	180,0	1,45	3,92	10,19	82,0	8,22	57
Тефтели из куриной грудки	70,0	4,74	5,27	4,5	66,0	0,19	287
Пюре картофельное	130,0	3,05	4,8	20,44	137,25	18,1	321
Хлеб пшеничный	40,0	3,04	0,32	19,68	94,0	0	
Хлеб ржаной	20,0	0,76	0,13	8,9	42,7	0	
Компот из смеси сухофруктов	180,0	0,4	0	24,99	101,7	0,36	376
Итого		14,12	18,34	91,53	440,95	38,76	
Полдник/ужин	60,0	1,82	3,13	13,48	89,00	0	469
Булочка домашняя							
Чай с сахаром	180/6	0,04	0,01	6,5	26,8	0,02	392
Итого		1,86	3,14	19,98	158,8	0,02	
Итого за пятый день		36,71	36,72	184,00	1244,45	47,8	

