

01 февраля 2023 г.

01 февраля 2023 г.													
		Возрастная категория от 1,5 до 3 лет						Возрастная категория от 3 до 7 лет					
№р ец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У				Б	Ж	У		
Завтрак													
216	Омлет натуральный с сыром, запеченный	70	6,9	12,7	1,1	148,00	0,6	100	10,6	19,5	2,0	228,00	0,9
	Горошек зеленый консервированный	20	0,7	0,6	1,5	16,50	2,9	25	0,9	0,8	1,9	20,62	3,6
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,54	9,7	48,64		30	2,9	1,01	15,60	79,10	
394	Чай с молоком с сахаром	150	1,1	1,2	9,3	53,20	0,5	150	1,1	1,2	9,3	53,20	0,5
	Апельсин	100	1,0	0,2	8,1	43,00	7	100	1,0	0,2	8,1	43,00	7
2-ой завтрак													
10-00	Сок овощной	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2
Обед													
14 (с)	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	40	0,4	3,1	0,8	32,60	3,6	40	0,4	3,1	0,8	32,60	3,6
62	Борщ с мясом	165	6,7	8,4	4,9	96,60	5,5	165	6,7	8,4	4,9	96,60	5,5
302	Филе птицы, тушенное в соусе с овощами и картофелем	150	8,1	2,1	13,9	105,70	7,4	170	9,2	2,4	15,8	119,79	8,38
372	Компот из яблок	150	0,1	0,1	11,9	50,00	1,3	150	0,1	0,1	11,9	50,00	1,3
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,36	9,9	45,60		30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,54	9,7	48,64		25	1,47	0,45	13,11	59,63	
Полдник													
741 (с)	Ватрушка с джемом	60	2,7	3,3	37,8	190,20	0,17	70	3,2	4	42,0	223,00	0,19
	Молоко витаминизированное	160	4,3	4,8	7,1	90,00	12,8	185	5,2	5,8	8,5	108,00	14,50
Ужин													
45	Винегрет овощной	40	0,5	3,0	3,3	52,30	2,9	40	0,5	3,0	3,3	52,30	2,9
258	Шницель рыбный натуральный (минтай)	55	6,2	2,2	5,8	82,60	0,1	70	7,8	2,8	7,4	105,12	0,12
350	Соус молочный	20	0,6	2,6	1,8	26,80	0,3	25	0,80	3,3	2,30	34,00	0,37
321	Пюре картофельное	100	2,0	4,9	11,6	106,00	5,5	100	2,0	4,9	11,6	106,00	5,5
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,54	9,7	48,64		20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60		25	1,47	0,45	13,11	59,63	
378	Кисель из ягод (вишня)	150	0,22	0,0	26,0	110,20	6,5	150	0,11	0,40	8,20	34,60	2,20
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ В ДЕНЬ			Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины С
			Б	Ж	У				Б	Ж	У		
			49,4	51,6	205,6	1492,4	60,1	64,8	65,6	244,0	1814,7	58,2	