

10 января 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)	Вита мины (мг) С	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У				Б	Ж	У		
Завтрак													
215	Омлет натуральный	70	6,5	11,2	1,2	127,00	0,6	70	6,5	11,2	1,2	127,00	0,6
	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 первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64		30	2,9	1,01	15,60	79,10	
397	Какао с молоком	150	2,8	2,9	18,8	91,00	1	155	3,3	3,4	23,0	109,60	1,20
	Груша	100	0,3	0,0	10,3	47,50	5	120	0,4	0,4	12,4	56,40	6
2-ой завтрак													
10-00	Сок яблочный осветленный	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3
Обед													
28	Салат из свеклы с черносливом	40	0,63	2,1	7,86	52,60	3,45	40	0,63	2,1	7,86	52,60	3,45
113 (к)	Борщ сибирский	165	3,1	3,8	5,3	135,60	6,50	180	3,8	4,6	6,4	164,40	7,80
261	Гёфтели рыбные с соусом (50/15)	65	4,8	5,1	6,80	92,5	0,6	80	5,9	6,3	8,36	113,84	0,73
342	Рагу овощное	100	2,5	4,1	6,8	118,00	4,5	100	2,5	4,1	6,8	118,00	4,5
699 с.	Напиток лимонный	150	0,1	0	20,7	85,90	3	150	0,1	0	20,7	85,90	3
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64		30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60		25	1,47	0,45	13,11	59,63	
Полдник													
786 (с)	Булочка "Творожная"	60	6,1	2,1	32,3	175,00	0,09	70	6,8	2,4	37,7	204,17	0,11
401	Кефир с лактулозой	150	4,3	3,7	6,0	95,00	1,3	180	5,6	5,1	7,4	118,00	1,56
Ужин													
291	Запеканка картофельная с мясом отварным	130	9,6	14,7	19,8	263,00	5,2	160	10,4	16,6	24,3	298,50	6,40
	томаты консервированные	25	0,4	1,5	1,1	20,20	0,16	25	0,4	1,5	1,1	20,20	0,16
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60		25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,54	9,7	48,64		20	1,5	0,54	9,7	48,64	
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
	Мармелад	20	0,02	0,00	15,60	66,70		20	0,02	0,00	15,60	66,70	
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		
			49,9	55,3	225,6				1732,8	37,3	63,1		