

11 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													
235	Пудинг из творога с изюмом запеченный	70	11,8	11,6	8,9	201,00	1,5	80	14,8	14,5	9,90	251,20	1,87
	Варенье	20	0,6	0,6	1,4	43,20	0,1	30	1,20	1,0	2,92	66,32	0,13
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64		30	2,9	1,01	15,60	79,10	
1195 к	Чай зеленый с молоком с сахаром	150	1,0	1,2	9,2	52,40	3,8	180	1,5	1,6	12,1	64,20	4,60
	Банан	80	1,3	0,4	20	94	8	80	1,3	0,4	20	94	8
2-ой завтрак													
10-00	Нектар тыквенный с мякотью	100	0,1	0,00	10,3	42,00	0,8	100	0,1	0,00	10,3	42,00	0,8
Обед													
559 (з)	Салат зеленый с помидорами с растительным маслом	40	0,4	2,8	1,1	32,40	4,0	40	0,4	2,8	1,1	32,40	4,0
157 (86)	Суп рыбный по - шведски (консервы сайра)	160	2,4	4,2	6,6	112,27	3,20	180	3,0	5,2	14,8	140,34	4,50
165	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	105	4,1	5,2	21,5	193,83		115	4,8	6,1	23,3	231,98	
305	Биточки рубленые из птицы (цыплята)	60	6,3	7,1	5,8	108,60	0,9	70	7,4	8,2	6,8	126,70	0,97
354	Соус сметанный	15	0,2	0,9	1,2	16,1	0,2	25	0,37	1,38	1,9	19,00	0,37
376	Компот из сушеных фруктов (курага)	150	0,8	0,1	14,4	62,70	9,0	150	0,8	0,1	14,4	62,70	9,0
	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													
777 (с)	Булочка "Алтайская"	60	3,6	4,5	29,5	185,50		70	4,9	4,6	34,4	212,8	0,01
	Молоко обогащенное йодказеином "Умница"	160	4,3	4,8	7,1	90,00		180	5,6	5,2	8,5	109,00	2,20
Ужин													
319 (к)	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	160	12,0	10,3	16,6	242,07	6,3	180	13,8	11,7	18,5	272,33	7,09
	Дополнительный гарнир: огурец консервированный	20	0,3	0,04	0,5	3,85	2,0	25	0,25	0,03	0,62	3,50	2,50
393	Чай с лимоном	150	0,11		8,2	34,60	2,2	150	0,11		8,2	34,60	2,2
	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 первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64		20	1,5	0,54	9,7	48,64	
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		
			54,5	55,7	191,3	1657,6	36,0		69,7	68,8	239,7	2029,4	44,3

