

12 января 2023 г.

12 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		
<b>Завтрак</b>													
262 (к)	1 Каша манная молочная жидкая	150	2,9	4,4	17,4	177,50	1,1	180	3,9	5,9	23,0	237,54	1,3
	Сыр полутвердый	10	2,6	2,1	3,2	40,00	0,06	15	3,8	3,9	4,8	60,00	0,1
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	7	0,07	5,50	0,07	49,60		10	0,1	7,8	0,1	70,90	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64		30	2,9	1,01	15,60	79,10	
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,2	2,4	14	87,50	1,4	165	2,6	2,9	17,0	107,5	1,70
<b>2-ой завтрак</b>													
10-00	Сок овощной	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2
<b>Обед</b>													
622 (з)	Салат из морской капусты с клюквой и растительным маслом	40	0,1	3,8	0,4	27,10	1,6	40	0,1	3,8	0,4	27,10	1,6
133 (с)	Суп картофельный с птицей (155/10)	165	3,2	5,04	13,8	75,35	8,1	180	4,0	6,5	17,0	92,0	9,80
249	Филе трески, запеченное в омлете	55	6,6	4,3	4,5	101,6	0,6	70	8,6	4,9	5,3	116,2	0,7
336	Капуста тушеная	110	1,0	2,6	3,2	49,90	5,6	110	1,0	2,6	3,2	49,90	5,6
376	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	150	0,5	0,1	19,9	84,20	5,5	150	0,5	0,1	19,9	84,20	5,5
	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	
<b>Полдник</b>													
	Вафли	45	2,1	4,2	46,2	165,80	1,3	45	2,1	4,2	46,2	165,80	1,3
401	Варенец с лактулозой	150	4,3	3,7	6,7	101,00	1,3	205	5,2	4,4	8,0	121,20	1,56
<b>Ужин</b>													
279	Суфле из отварного мяса с рисом с маслом (60/5)	65	10,2	8,9	16,8	172,50	0,12	95	13,3	11,6	21,9	225,57	0,14
322	Пюре картофельно-морковное	100	1,2	4,05	10,1	76,6	6	110	1,4	4,4	11,1	77,1	6,6
394	Чай с молоком с сахаром	150	1,1	1,2	9,3	53,20	0,5	200	1,5	1,7	12,1	65,5	0,56
	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	
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ В ДЕНЬ</b>			<b>Пищевые вещества(г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины С</b>	<b>Масса порции</b>	<b>Пищевые вещества(г)</b>			<b>Энергетическая ценность(ккал)</b>	<b>Витамины С</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>				<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
			<b>46,2</b>	<b>54,9</b>	<b>234,3</b>	<b>1593,6</b>	<b>43,2</b>		<b>60,4</b>	<b>70,2</b>	<b>283,2</b>	<b>1967,0</b>	<b>60,4</b>

