

13 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 веществ ва(г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Вита м ины (мг)  С	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)  С
			Б	Ж	У				Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>													
259 (к)	Каша пуховая (гречневая на молоке с яйцами)	150	5,6	9,2	23,4	216,30	1,3	180	7,4	12,2	31,2	288,40	1,56
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	10	0,1	7,8	0,1	70,90		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	
397	Какао с молоком	150	2,8	2,9	18,8	91,00	1	180	3,3	3,4	23,0	109,60	1,20
<b>2-ой завтрак</b>													
10-00	Нектар из смеси фруктов и овощей	100	0,1	0	10,3	42,00	0,8	100	0,1	0	10,3	42,00	0,8
<b>Обед</b>													
564 (з)	Салат из свежих огурцов, горошка консервированного с растительным маслом	40	3,2	4,6	9,4	77,80	1	40	3,2	4,6	9,4	77,80	1
138 (к)	Суп гороховый вегетарианский	150	2,9	0,5	14,8	84,60	7,70	170	3,9	0,6	19,7	112,80	10,20
304	Плов с птицей (цыпляты)	150	10,5	14,8	19,6	265,00	0,38	180	12,6	17,8	23,5	318,00	0,45
375	Компот из ягод (жимолость)	150	0,5	0,2	14,2	61,00	9,5	160	0,6	0,24	17,10	73,20	11,4
	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>													
767 (с)	Булочка ванильная	50	3,9	4,3	29,1	171,45	2,1	70	5,0	6,02	40,7	242,00	0,00
401	Ацидофилин	150	4,3	3,6	12,0	84,00	1,1	180	5,6	4,7	15,80	103,5	1,32
<b>Ужин</b>													
30	Салат из яблок с черносливом	40	0,4	0,2	11,6	49,80	2,9	60	0,6	0,3	17,4	74,70	3,6
233./351	Сырники с морковью с соусом (50/15)	65	8,4	6,2	12,8	147,52	0,48	120	12,9	9,5	19,7	226,95	0,73
1195 к	Чай зеленый с молоком с сахаром	150	1,0	1,2	9,2	52,40	3,8	200	1,5	1,6	12,1	64,20	4,60
	Зефир	20	0,16	0,0	9,2	65,00		20	0,16	0,0	9,2	65,00	
	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>Энерге- тическая я ценность (ккал)</b>	<b>Вита м ины  С</b>	<b>Масс апорци и</b>	<b>Пищевые вещества(г)</b>			<b>Энерге- тическая я ценност ь(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>50,8</b>	<b>58,3</b>	<b>255,3</b>	<b>1772,3</b>	<b>38,1</b>		<b>69,2</b>	<b>75,0</b>	<b>332,9</b>	<b>2290,6</b>	<b>43,1</b>

