

16 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													
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
	Дополнительный гарнир: икра кабачковая	20	0,3	1,1	1,3	15,73	1,6	25	0,37	1,37	1,62	19,66	2,00
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	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
	Груша	100	0,3	0,0	10,3	47,50	5	100	10,6	19,5	2,0	228,00	0,9
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													
20	Салат из белокачанной капусты с морковью	40	0,56	2,03	5,6	35,20	14,0	40	0,56	2,03	5,6	35,20	14,0
139 (с)	Суп картофельный с фасолью, с мясом (150/10)	160	5,1	4,6	10,2	92,80	4,55	180	6,1	5,8	13,0	118,00	5,60
258	Шницель рыбный натуральный (лосось)	60	4,8	2,1	5,7	76,52	0,1	70	5,8	2,5	6,70	90,2	0,12
284 с	Кабачки и капуста цветная, запеченные под соусом	100	2,7	7,1	6,3	130,60	6,5	110	2,9	7,8	6,9	143,7	7,2
372	Компот из плодов свежих (яблоки)	150	0,1	0,1	11,9	50,00	1,3	150	0,1	0,1	11,9	50,00	1,3
	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													
738	Пирожок печеный с рисом и яйцом	60	4,0	2,9	30,4	158,60	0,04	70	4,7	3,1	35,4	185,0	0,05
	Молоко витаминизированное	160	4,3	4,8	7,1	90,00	12,8	180	5,2	5,8	8,5	108,00	14,50
Ужин													
13	Салат из свежих огурцов с зеленью и подсолнечным маслом	40	0,2	2,9	1,0	30,60	4,3	40	0,2	2,9	1,0	30,60	4,3
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	30	0,4	1,8	3,2	32,8	0,4
321	Пюре картофельное	110	2,2	5,1	12,8	116,00	6,0	120	2,4	5,2	13	120,30	6,50
392	Чай с сахаром	150	1,0	1,2	9,2	52,40	1,1	150	1,0	1,2	9,2	52,40	1,1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64		25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60		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		
			47,0	58,2	191,5	1515,0	62,0	60,5	78,3	222,5	1839,0	70,2	