

17 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)	Витамины (мг)  С	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)  С
			Б	Ж	У				Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>													
230	Вареники ленивые	90	11,4	9,4	14,8	207,60	1,1	115	19,1	10,5	27,2	290,30	1,48
351	Соус молочный сладкий	20	0,3	0,7	2,8	20,60	0,1	25	0,40	0,90	3,50	26,00	0,12
	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	150	2,2	2,4	14	87,50	1,4
	Банан	80	1,3	0,4	20	94,00	8,00	80	1,3	0,4	20	94,00	8,00
<b>2-ой завтрак</b>													
10-00	Нектар фруктовый	100	0,1		10,3	42,00	0,8	100	0,1		10,3	42,00	0,8
<b>Обед</b>													
35	Салат из свеклы и яблок с маслом растительным	40	0,4	3,3	4,3	41,0	2,3	40	0,4	3,3	4,3	41,0	2,3
140 (с)	Суп с макаронными изделиями, с птицей (155/10)	165	5,4	7,2	13,9	106,6	5,20	180	6,5	8,7	16,8	129,21	6,30
276	Жаркое по- домашнему (говядина)	150	9,8	7,8	12,4	250,5	3,5	180	12,4	9,9	16,2	320,2	4,1
372	Компот из плодов свежих (груши)	150	0,1	0,1	12,1	50,0	1,2	150	0,1	0,1	12,1	50,0	1,2
	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>													
	Печенье	45	3,1	6,2	35,2	195,10	1,3	45	3,1	6,2	35,2	195,10	1,3
401	Ряженка	150	4,3	3,7	6,7	98,00	1,3	205	5,6	4,6	8,2	119,20	1,56
<b>Ужин</b>													
342./273	Рагу из овощей с мясом отварным (100/60)	160	8,1	17,8	9,1	228,00	4,00	200	9,80	20,81	11,40	299,45	5,00
	Дополнительный гарнир: огурец свежий	20	0,2	0,02	0,8	3,50	2,0	25	0,25	0,03	1,00	4,38	2,50
394	Чай с молоком с сахаром	150	1,1	1,2	9,3	53,20	0,5	180	1,5	1,7	12,1	65,5	0,56
	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	
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ В ДЕНЬ</b>			<b>Пищевые вещества(г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Вита м ины  С</b>	<b>Масс апорци и</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>54,3</b>	<b>62,6</b>	<b>214,7</b>				<b>1714,7</b>	<b>32,7</b>	<b>73,6</b>		

