

18 января 2023 г.

18 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)	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У				Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>													
262 (к)	Каша жидкая на молоке (пшениная)	150	4,1	4,7	24,2	156,00	1,7	200	5,5	6,3	32,3	208,80	2,1
	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	
397	Какао с молоком	150	2,8	2,9	18,8	91,00	1	150	2,8	2,9	18,8	91,00	1
<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>													
22 (с)	Салат зеленый с помидорами и сладким перцем с растительным маслом	40	0,4	3,7	1,1	32,40	4,5	40	0,4	3,7	1,1	32,40	4,5
72	Щи по-уральски с мясом (155/10)	165	4,7	6,6	14,9	117,40	5,50	165	4,7	6,6	14,9	117,40	5,50
282	Биточки мясные рубленые	50	6,2	5,8	4,0	115,90		70	8,6	8,1	5,6	162,26	
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
165	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	105	4,1	5,2	21,5	193,83		105	4,1	5,2	21,5	193,83	
378	Кисель из ягод (черная смородина)	150	0,3	0,0	23,8	103,50	9	150	0,3	0,0	23,8	103,50	9
	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>													
741 (с)	Ватрушка с джемом	60	2,7	3,3	37,8	190,20	0,17	70	3,2	4,0	42,0	223,00	0,19
401	Биокефир	150	4,3	3,7	6,0	95,00	1,3	180	4,8	4,6	7,2	117,80	1,56
<b>Ужин</b>													
	Икра из баклажанов	30	0,4	1,5	1,9	23,60	2,4	30	0,4	1,5	1,9	23,60	2,4
251	Филе минтая, запеченное в молочном соусе	55	6,6	4,0	4,6	100,2	0,3	70	9,7	5,2	5,9	118,50	0,40
315	Рис отварной	100	2,3	4,9	15,5	146,10		110	2,53	5,39	17,10	160,71	
393	Чай с лимоном	150	0,11		8,2	34,60	2,2	200	0,15		9,50	40,10	2,50
	Хлеб из муки пшеничной	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>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>49,2</b>	<b>57,3</b>	<b>249,9</b>	<b>1809,2</b>	<b>60,4</b>		<b>64,9</b>	<b>75,3</b>	<b>300,7</b>	<b>2261,7</b>	<b>66,5</b>

