

19 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		
Завтрак													
212	Лапшевник с творогом запеченный	90	7,2	8,6	16,5	164,30	0,1	120	8,8	10,5	20,2	200,81	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	
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
	Киви	50	0,33	0,005	4,10	23,60	30,00	50	0,33	0,005	4,10	23,60	30,00
2-ой завтрак													
10-00	Нектар из смеси фруктов и овощей	100	0,1		10,3	42,00	0,8	100	0,1		10,3	42,00	0,8
Обед													
562 (з)	Салат из помидоров свежих с перцем сладким с растительным маслом	40	0,3	3,8	1,4	55,40	7,5	40	40	0,3	3,8	1,4	55,40
590 (ТИ)	Свекольник	165	2,8	3,1	10,9	80,22	4,5	180	4,2	3,7	14,1	102,50	5,50
302	Филе птицы, тушенное в соусе с овощами и картофелем	170	9,2	2,4	15,8	119,79	8,38	180	9,6	2,8	16,1	122,30	8,87
376	Компот из сушеных фруктов (курага)	150	0,8	0,1	14,4	62,70	9,0	150	0,8	0,1	14,4	62,70	9,0
	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													
769 (с)	Булочка "Домашняя"	50	3,7	6,5	30,1	196,10	2,3	70	5,2	9,1	42,1	277,00	0,00
401	Йогурт фруктовый	150	4,3	3,7	15,2	113,00	1,1	180	5,3	4,6	18,5	138,6	1,32
Ужин													
291	Запеканка картофельная с мясом отварным	130	9,6	14,7	19,8	263,00	5,2	180	10,4	16,6	24,3	298,50	6,40
	Дополнительный гарнир: огурец консервированный	20	0,3	0,04	0,5	3,85	2,0	25	0,25	0,03	0,62	3,50	2,50
392	Чай с сахаром	150	1,0	1,2	9,2	52,40	1,1	200	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30
	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		
			47,2	47,7	202,2	1442,3	45,8	58,2	59,8	256,9	1797,9	53,5	

