

02 февраля 2023 г.

| 02 февраля 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 м ины (мг) С | Масса порции | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) С |
| | | | Б | Ж | У | | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 237 | Запеканка из творога | 75 | 11,3 | 9,5 | 8,5 | 188,00 | 0,2 | 100 | 15,1 | 12,6 | 11,3 | 250,60 | 0,25 |
| 360 | Соус смородиновый | 20 | 0,15 | 0,1 | 12,1 | 61,50 | 5,4 | 25 | 0,18 | 0,12 | 15,12 | 76,87 | 5,70 |
| | Хлеб из муки пшеничной | 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 | 165 | 2,4 | 2,7 | 15,6 | 98,5 | 1,55 |
| | Банан | 80 | 1,3 | 0,4 | 20 | 94,00 | 8,00 | 80 | 1,3 | 0,4 | 20 | 94,00 | 8,00 |
| 2-ой завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 10-00 | Нектар тыквенный с мякотью | 100 | 0,1 | 0,00 | 10,3 | 42,00 | 0,8 | 100 | 0,1 | 0,00 | 10,3 | 42,00 | 0,8 |
| 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 |
| 87 | Суп рыбный (с пшеном) | 150 | 4,9 | 2,8 | 10,6 | 105,70 | 2,90 | 150 | 4,9 | 2,8 | 10,6 | 105,70 | 2,90 |
| 278 | Бефстроганов из отварного мяса | 100 | 11,2 | 5,3 | 2,7 | 105,40 | 0,9 | 70 | 9,9 | 5,1 | 3,1 | 131,00 | 0,1 |
| 165 | Каша гречневая рассыпчатая | 105 | 4,1 | 5,2 | 21,5 | 193,83 | | 115 | 4,8 | 6,1 | 23,3 | 231,98 | |
| 699 с. | Напиток лимонный | 150 | 0,1 | 0 | 20,7 | 85,90 | 3 | 150 | 0,1 | 0 | 20,7 | 85,90 | 3 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,4 | 0,36 | 9,9 | 45,60 | | 30 | 2,9 | 1,01 | 15,60 | 79,10 | |
| | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,5 | 0,54 | 9,7 | 48,64 | | 25 | 1,47 | 0,45 | 13,11 | 59,63 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| | Печенье | 45 | 3,1 | 6,2 | 35,2 | 195,10 | 1,3 | 65 | 4,5 | 9,0 | 50,8 | 281,80 | 1,5 |
| 401 | Биокефир | 150 | 4,3 | 3,7 | 6,0 | 95,00 | 1,3 | 180 | 4,8 | 4,6 | 7,2 | 117,80 | 1,56 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | Салат из свежих огурцов с зеленью и подсолнечным маслом | 40 | 0,2 | 2,9 | 1 | 30,60 | 4,3 | 40 | 0,2 | 2,9 | 1 | 30,60 | 4,3 |
| 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 |
| | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,5 | 0,54 | 9,7 | 48,64 | | 20 | 1,5 | 0,54 | 9,7 | 48,64 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,0 | 0,36 | 9,9 | 45,60 | | 25 | 1,47 | 0,45 | 13,11 | 59,63 | |
| 1195 к | Чай зеленый с молоком с сахаром | 150 | 1,0 | 1,2 | 9,2 | 52,40 | 3,8 | 150 | 1,0 | 1,2 | 9,2 | 52,40 | 3,8 |
| | Зефир | 20 | 0,16 | 0,0 | 9,2 | 65,00 | | 20 | 0,16 | 0,0 | 9,2 | 65,00 | |
| ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ В ДЕНЬ | | | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Вита мины С | Масса порции | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины С |
| | | | Б | Ж | У | | | | Б | Ж | У | | |
| | | | 62,2 | 58,9 | 255,2 | 1939,3 | 47,7 | 77,2 | 72,2 | 332,4 | 2482,2 | 48,0 | |