

20 января 2023 г.

20 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													
262 (к)	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	150	3,8	7,2	19,4	203,00	1,5	200	5,1	9,8	26,0	275,8	2,00
	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	20	1,5	0,54	9,7	48,64		30	2,9	1,01	15,60	79,10	
395	Кофе с молоком	150	2,2	2,4	14	87,50	1,4	150	2,2	2,4	14	87,50	1,4
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													
14 (с)	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	40	0,4	3,1	0,8	32,60	3,6	40	0,4	3,1	0,8	32,60	3,6
119 (к)	Ши из свежей капусты с мясом (155/10)	165	2,93	5,96	4,13	93,68	6,00	165	2,93	5,96	4,13	93,68	6,00
255	Котлета рыбная (треска)	60	4,8	3,2	8,9	101,21	0,1	70	7,9	5,8	9,2	147,3	0,12
350	Соус молочный	20	0,6	2,6	1,8	26,80	0,3	25	0,80	3,30	2,30	34,00	0,37
321	Пюре картофельное	100	2,0	4,9	11,6	106,00	5,5	100	2,0	4,9	11,6	106,00	5,5
699 с.	Напиток лимонный	150	0,1	0	20,7	85,90	3	150	0,1	0	20,7	85,90	3
	Хлеб из муки пшеничной	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													
	Пряник заварной	60	3,8	2,4	57,8	184,80		60	3,8	2,4	57,8	184,80	
401	Ацидофилин	150	4,3	3,6	12,0	84,00	1,1	190	5,6	4,7	15,80	103,5	1,32
Ужин													
295	Рулет мясной	60	7,6	6,9	4,7	109,10	1,93	80	10,1	9,2	6,2	145,40	2,56
354	Соус сметанный	15	0,2	0,9	1,2	16,1	0,2	25	0,37	1,38	1,9	19,00	0,37
317	Макаронные изделия отварные	100	3,5	4,5	18,6	150,00		120	4,2	5,4	22,3	180,66	
	Дополнительный гарнир: томаты консервированные	25	0,4	1,5	1,1	20,20	0,16	25	0,4	1,5	1,1	20,20	0,16
372	Компот из плодов (вишня)	150	0,1	0,0	10,0	41,50	5,0	160	0,12	0,00	12,40	50,20	6,00
	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	2,56
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		
			46,7	59,1	259,5	1758,6	35,7	62,2	79,2	310,6	2206,0	42,9	

