

23 января 2023 г.

23 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 веществ ва(г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Вита м ины (мг) С	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У				Б	Ж	У		
Завтрак													
262 (к)	1 Каша жидкая на молоке (рисовая)	150	3,2	7,8	18,6	207,60	1,6	200	4,2	8,3	24,2	289,6	2,10
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	10	0,1	7,8	0,1	70,90		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	
1195 к	Чай зеленый с молоком с сахаром	150	1,1	1,2	1,8	22,50	3,8	160	1,5	1,6	12,1	64,20	4,60
2-ой завтрак													
10-00	Сок овощной	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2
Обед													
622 (з)	Салат из морской капусты с клюквой и растительным маслом	40	0,1	3,8	0,4	27,10	1,6	40	0,1	3,8	0,4	27,10	1,6
135 (к)	Суп картофельный с мясными фрикадельками (150/20)	170	1,3	1,8	9,2	111,92	3,3	170	1,3	1,8	9,2	111,92	3,3
278	Бефстроганов из отварного мяса	100	11,2	5,3	2,7	105,40	0,9	100	11,2	5,3	2,7	105,40	0,9
165	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	105	4,1	5,2	21,5	193,83		105	4,1	5,2	21,5	193,83	
376	Компот из сушеных фруктов (изюм)	150	0,33	0,01	20,83	84,80	4,60	150	0,33	0,01	20,83	84,80	4,60
	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													
738	Пирожок печеный с картофелем и луком	60	3,4	2,6	27,5	155,00	2,2	70	3,9	3,1	32,1	181,30	2,6
	Молоко «Умница»	160	4,3	4,8	7,1	90,00	2	185	5,6	5,2	8,5	109,00	2,20
Ужин													
45	Винегрет овощной	40	0,5	3,0	3,3	52,30	2,9	60	1,2	4,8	5,2	80,55	4,3
298/354	Голубцы ленивые с соусом (110/15)	125	10,4	8,4	18,6	204,2	5,5	140	11,8	10,2	22,7	243,5	6,2
392	Чай с сахаром	150	1,0	1,2	9,2	52,40	1,1	180	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30
	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	
	Мармелад	20	0,02	0,00	15,60	66,70		20	0,02	0,00	15,60	66,70	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ В ДЕНЬ			Пищевые вещества(г)			Энерге- тическая я ценность (ккал)	Вита м ины С	Масс апорц ии	Пищевые вещества(г)			Энерге- тическа я ценност ь(ккал)	Витамины С
			Б	Ж	У				Б	Ж	У		
			48,2	55,4	199,9				1658,1	31,5	63,1		

