

24 января 2023г.

24 января 2023г.													
		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													
206	Макаронные изделия отварные с маслом и тертым сыром (125/5/20)	150	9,3	10,1	22,7	194,20	0,12	150	9,3	10,1	22,7	194,20	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	
397	Какао с молоком	150	2,8	2,9	18,8	91,00	1	150	2,8	2,9	18,8	91,00	1
	Мандарин	40	0,3	0,1	3	15,20	4,5	80	0,5	0,2	6,0	30,40	9,0
2-ой завтрак													
10-00	Сок яблочный осветленный	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3
Обед													
14	Салат из помидоров с луком с растительным маслом	40	0,3	3,5	1,8	35,60	8,7	40	0,3	3,5	1,8	35,60	8,7
87	Суп рыбный (с пшеном)	150	4,9	2,8	10,6	105,70	2,90	180	6,5	3,7	14,1	140,93	3,30
309	Зраза куриная с омлетом и овощами	60	7,2	6,8	11,2	152,4	0,78	80	10,8	10,1	6,92	173,3	1,04
151	Картофель, запеченный в сметанном соусе	100	2,5	5,8	13,0	105,80	2,50	110	2,6	6,1	15,5	116,40	2,70
378	Кисель из ягод (брусника)	150	0,0	0,0	22,0	126,50	9	150	0,0	0,0	22,0	126,50	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	
Полдник													
776 (с)	Булочка "Розовая"	50	4,0	1,4	25,3	130,40	2,6	70	5,7	2,00	35,3	182,56	0,18
401	Варенец с лактулозой	150	4,3	3,7	6,7	101,00	1,3	180	5,2	4,4	8,0	121,20	1,56
Ужин													
261	Тефтели рыбные с соусом (50/15)	65	4,8	5,1	6,80	92,5	0,6	80	5,9	6,3	8,36	129,30	0,73
342	Рагу овощное	100	2,5	4,1	6,8	118,00	4,5	120	3,2	5,7	8,1	148,80	5,4
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 первого сорта	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	
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		
			50,3	48,6	234,8	1662,7	43,2		69,88	63,97	313,24	2198,26	53,47

