

25 января 2023 г.

25 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														
237	Запеканка из творога	75	11,3	9,5	8,5	188,00	0,2	100	15,1	12,6	11,3	250,64	0,25	
783 (з)	Соус абрикосовый	20	0,1	0	13,1	60,50	0,1	25	0,12	0,00	16,37	75,63	0,12	
	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	
	Груша	100	0,3	0,0	10,3	47,50	5	100	0,3	0,0	10,3	47,50	5	
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														
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	
138 (к)	Суп гороховый с птицей (155/10)	165	3,6	6,3	12,1	153,10	4,4	175	4,1	8,0	15,2	188,00	5,30	
281	Котлета мясная, запеченная с соусом молочным	55	5,7	7,1	5,4	126,50	0,3	70	7,2	9,1	6,9	106,50	0,35	
320	Овощи отварные с маслом сливочным	100	2,8	4,2	7,5	116,20	7,0	110	3,1	4,62	8,25	127,82	7,70	
376	Компот из плодов сухих	150	0,5	0,1	19,9	84,20	5,5	150	0,5	0,1	19,9	84,20	5,5	
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,54	9,7	48,64		30	2,9	1,01	15,6	79,10		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60		25	1,47	0,45	13,11	59,63		
Полдник														
773 (с)	Булочка "Веснушка"	50	3,9	3,0	27,3	157,00	0,3	70	5,0	3,9	39,0	219,80	0,5	
401	Снежок	150	4,3	3,7	12,0	109,00	1,3	180	5,2	4,5	15,0	134,0	1,32	
Ужин														
305	Биточки рубленые из птицы (цыплята)	60	6,3	7,1	5,8	108,60	0,9	70	7,4	8,2	6,8	126,70	0,97	
595 (с)	Соус молочный с луком	15	0,2	0,9	1,2	16,1	0,3	30	0,3		1,0	4,4	2,5	
317	Макаронные изделия отварные	100	3,5	4,5	18,6	150,00		120	4,2	5,4	22,3	180,66		
	Огурец свежий	20	0,2	0,02	0,8	3,50	2,0	25	0,25	0,03	1,00	4,38	2,50	
394	Чай с молоком с сахаром	150	1,1	1,2	9,3	53,20	0,5	160	1,5	1,7	12,1	65,5	0,56	
	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		
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			
			53,3	54,4	230,7	1775,2	44,0		72,7	69,6	324,2	2310,0	58,2	