

26 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													
180	Каша вязкая молочная (из пшена и крупы гречневой) с яблоками	150	3,9	7,6	20,6	215,00	1,5	200	5,2	10,1	31,1	305,80	2,00
	Масло коровье сладкосливочное несоленное 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	1,0	1,2	9,2	52,40	3,8	160	1,5	1,6	12,1	64,20	4,60
2-ой завтрак													
10-00	Нектар тыквенный с мякотью	100	0,1	0	10,3	42,00	0,8	0,1	0	10,3	42,00	0,8	0,1
Обед													
22 (с)	Салат зеленый с помидорами и сладким перцем с растительным маслом	40	0,4	3,7	1,1	32,40	4,5	40	0,4	3,7	1,1	32,40	4,5
113 (к)	Борщ сибирский	165	3,1	3,8	5,3	135,6	6,50	165	3,1	3,8	5,3	135,6	6,50
251	Филе минтая, запеченное в молочном соусе	55	6,6	4,0	4,6	100,2	0,3	70	9,7	5,2	5,9	118,50	0,40
321	Пюре картофельное	110	2,2	5,1	12,8	116,00	6,0	120	2,4	5,2	13	120,30	6,50
375	Компот из ягод (черная смородина)	150	0,22	0,09	16,63	68,10	6,5	150	0,22	0,09	16,63	68,10	6,5
	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													
782 (с)	Булочка "Янтарная"	50	2,5	4,8	20,3	146,30	0,4	70	3,5	6,7	28,4	206,00	0,6
401	Ряженка	150	4,3	3,7	6,7	98,00	1,3	180	5,6	4,6	8,2	119,20	1,56
Ужин													
564 (з)	Салат из свежих огурцов, горошка консервированного с растительным маслом	40	3,2	4,6	9,4	77,80	1	60	4,55	2,7	3,2	129,00	1,20
290	Пудинг из говядины	60	8,4	4,2	2,6	112,0	0,12	70	9,9	5,1	3,1	131,0	0,14
324	Пюре морковное	100	1,6	4,05	8,5	76,6	4,60	110	2,2	4,6	9,0	85,4	5,10
392	Чай с сахаром	150	1,0	1,2	9,2	52,40	1,1	155	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	
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		
			46,6	58,7	209,8				1726,9	46,4	66,6		

