

27 января 2023 г.

27 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		
<b>Завтрак</b>													
262 (к)	Каша манная молочная жидкая	150	2,9	4,4	17,4	177,50	1,1	200	3,9	5,9	23,0	237,54	1,3
	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 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
<b>2-ой завтрак</b>													
10-00	Сок яблочно-морковный	100	0,1		10,3	42,00	0,8	100	0,1		10,3	42,00	0,8
<b>Обед</b>													
34	Салат из свеклы и горошка зеленого консервированного с растительным маслом	40	0,6	3,9	3,0	49,60	3,6	40	0,6	3,9	3,0	49,60	3,6
148 (с)	Суп-лапша домашняя	160	1,4	2,4	10,1	60,22	0,30	170	1,80	3,00	12,63	75,26	0,38
310	Суфле куриное	60	5,2	4,4	6,8	98,6	0,2	75	6,5	5,5	7,9	125,5	0,25
315	Рис отварной	100	2,3	4,9	15,5	146,1		110	2,53	5,39	17,1	125,5	0,25
375	Компот из ягод (клюква)	150	0,1	0	12,6	52,50	7,0	150	0,1	0	12,6	52,50	7,0
	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	
<b>Полдник</b>													
	Печенье	45	3,1	6,2	35,2	195,10	1,3	45	3,1	6,2	35,2	195,10	1,3
401	Кефир	160	4,6	4,8	7,3	93,50	1,60	205	5,3	5,1	8,6	109,5	1,56
<b>Ужин</b>													
277	Гуляш из говядины	90	13,6	12,9	35,6	308,2	3,2	90	13,6	12,9	35,6	308,2	3,2
319	Картофель в молоке	90	2,1	2,8	15,2	67,2	2,1	110	2,5	3,5	18	83,50	2,6
	Дополнительный гарнир: огурец свежий	20	0,2	0,02	0,8	3,50	2,0	25	0,25	0,03	1,00	4,38	2,50
392	Чай с сахаром	150/7	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 первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64		25	1,47	0,45	13,11	59,6	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60		20	1,5	0,54	9,7	48,6	
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ В ДЕНЬ</b>			<b>Пищевые вещества(г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины С</b>	<b>Масса порции</b>	<b>Пищевые вещества(г)</b>			<b>Энергетическая ценность(ккал)</b>	<b>Витамины С</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>				<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
			<b>49,5</b>	<b>61,0</b>	<b>253,5</b>				<b>1764,2</b>	<b>25,4</b>	<b>64,2</b>		

