

03 февраля 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)	Вита мины (мг)	С	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	С
			Б	Ж	У					Б	Ж	У			
Завтрак															
262 (к)	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	150	3,8	7,2	19,4	203,00	1,5	200	5,1	9,8	26,0	275,8	2,00		
	Хлеб из муки пшеничной	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	180	3,3	3,4	23,0	109,60	1,20		
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															
34	Салат из свеклы и горошка зеленого консервированного с растительным маслом	40	0,6	3,9	3	49,60	3,6	40	0,6	3,9	3	49,60	3,6		
76	Рассольник ленинградский с птицей (155/10)	165	4,9	6,5	6,1	122,20	5,10	165	4,9	6,5	6,1	122,20	5,10		
441 (с)	Говядина, тушенная с черносливом	70	5,4	3,1	4,2	89,82	1,8	70	5,4	3,1	4,2	89,82	1,8		
321	Пюре картофельное	100	2,0	4,9	11,6	106,00	5,5	100	2,0	4,9	11,6	106,00	5,5		
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 ржано- пшеничный	20	1,4	0,36	9,9	45,60		30	2,9	1,01	15,60	79,10			
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,54	9,7	48,64		25	1,47	0,45	13,11	59,63			
Полдник															
738	Пирожок печеный с яблоком	60	3,3	1,8	28,8	157,20	0,5	70	3,9	2,1	33,60	185,20	0,57		
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															
14 (с)	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	40	0,4	3,1	0,8	32,60	3,6	40	0,4	3,1	0,8	32,60	3,6		
254	Филе минтая запеченное	50	5,3	2,4	3,6	70,80	0,00	70	8,4	5,5	5,2	129,31	0,0		
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		
	Хлеб из муки пшеничной	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			
393	Чай с лимоном	150	0,11	0,00	8,2	34,60	2,2	150	0,11	0,00	8,2	34,60	2,2		
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ В ДЕНЬ			Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мины (мг)	С	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	С
			Б	Ж	У					Б	Ж	У			
			47,0	55,4	207,1					1669,9	66,1	58,0			