

30 января 2023 г.

30 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)	Вита мины (мг)	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У				Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>													
262 (к)	1 Каша жидкая на молоке (пшеничная)	150	2,8	7,8	18,6	170,20	1,6	180	3,3	9,5	21,6	204,30	1,71
7	Сыр полутвердый	15	3,8	3,9	4,8	60,00	0,1	10	0,1	7,8	0,1	70,90	
6	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	7	0,07	5,50	0,07	49,60		30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64		180	2,6	2,9	17,0	107,5	1,70
<b>2-ой завтрак</b>													
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
<b>Обед</b>													
622 (з)	Салат из морской капусты с клюквой и растительным маслом	40	0,1	3,8	0,4	27,10	1,6	40	0,1	3,8	0,4	27,10	1,6
590 (ТИ)	Свекольник	165	2,8	3,1	10,9	80,22	4,5	165	2,8	3,1	10,9	80,22	4,5
294	Запеканка из печени с рисом	125	4,1	5,2	27,0	163,00	1,5	160	9,2	8,7	34,5	261,12	2,00
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,54	9,7	48,64		150	0,8	0,1	14,4	62,70	9,0
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60		30	2,9	1,01	15,60	79,10	
376	Компот из сушеных фруктов (курага)	150	0,8	0,1	14,4	62,70	9,0	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
<b>Полдник</b>													
767 (с)	Булочка ванильная	50	3,9	4,3	29,1	171,45	2,1	70	5,0	6,02	40,7	242,00	0,00
401	Молоко "Умница"	160	4,3	4,8	7,1	90,00	2	185	5,6	5,2	8,5	109,00	2,20
<b>Ужин</b>													
13	Салат из свежих огурцов с зеленью и подсолнечным маслом	40	0,2	2,9	1,0	30,60	4,3	40	0,2	2,9	1,0	30,60	4,3
319 (к)	Рыба, запеченная с картофелем по- русски	160	12,0	10,3	16,6	242,07	6,30	160	12,0	10,3	16,6	242,07	6,30
	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	
393	Чай с лимоном	150	0,11		8,2	34,60	2,2	180	0,15	0,00	9,50	40,10	2,50
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ В ДЕНЬ</b>			<b>Пищевые вещества(г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Вита мины (мг)</b>	<b>Масса порции</b>	<b>Пищевые вещества(г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг)</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>				<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
			<b>45,2</b>	<b>56,7</b>	<b>223,4</b>	<b>1606,2</b>	<b>44,5</b>	<b>56,9</b>	<b>65,4</b>	<b>284,4</b>	<b>1998,4</b>	<b>38,3</b>	