

31 января 2023 г.

31 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) С	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У				Б	Ж	У		
Завтрак													
230	Вареники ленивые	90	11,4	9,4	14,8	207,60	1,1	90	11,4	9,4	14,8	207,60	1,1
351	Соус молочный сладкий	20	0,3	0,7	2,8	20,60	0,1	25	0,40	0,9	3,50	26,00	0,12
	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	3,3	3,4	23,0	109,60	1,20
	Яблоко	110	0,4	0,5	11,8	56,40	6	110	0,4	0,5	11,8	56,40	6
2-ой завтрак													
10-00	Нектар из смеси фруктов и овощей	100	0,1		10,3	42,00	0,8	100	0,1	0	10,3	42,00	0,8
Обед													
559 (з)	Салат зеленый с помидорами с растительным маслом	40	0,4	2,8	1,1	32,40	4,0	40	0,1	3,8	0,4	27,10	1,6
138 (к)	Суп гороховый с птицей (155/10)	165	3,6	6,3	12,1	153,10	4,4	180	3,7	7	13,7	169,20	4,77
254	Филе рыбное запеченное (лосось)	60	6,4	2,8	6,7	77,20	0,01	60	6,4	2,8	6,7	77,20	0,01
342	Рагу овощное	100	2,5	4,1	6,8	118,00	4,5	100	2,5	4,1	6,8	118,00	4,5
375	Компот из ягод (жимолость)	150	0,5	0,2	14,2	61,00	9,5	150	0,5	0,2	14,2	61,00	9,5
	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	
Полдник													
770 (с)	Булочка "Дорожная"	60	3,9	8,1	30,8	213,40	0,00	70	4,5	9,4	36,0	249,0	0,00
401	Снежок	150	4,3	3,7	12,0	109,00	1,3	180	5,2	4,5	15,0	134,0	1,32
	Икра из кабачков	30	0,4	1,5	1,9	23,60	2,4	30	0,4	1,5	1,9	23,6	2,4
276	Жаркое по- домашнему (говядина)	170	11,7	9,3	14,9	300,60	3,9	170	11,7	9,3	14,9	300,60	3,9
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	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	
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
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		
			56,2	55,8	217,2	1795,4	40,1		66,4	63,7	280,8	2130,1	38,5