

09 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	180	5,2	10,1	31,1	305,80	2,00
	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	
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,2	2,4	14	87,50	1,4	150	2,2	2,4	14	87,50	1,4
	Мандарин	40	0,3	0,1	3	15,20	4,5	40	0,3	0,1	3	15,20	4,5
2-ой завтрак													
10-00	Сок овощной	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2
Обед													
15	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом	40	0,2	3,0	1,1	60,10	6,6	60	0,3	4,5	1,7	90,20	8,25
140 (с)	Суп с макаронными изделиями, с птицей (155/10)	165	5,4	7,2	13,9	106,60	5,2	185	6,5	8,7	16,8	129,21	6,30
403 (к)	Плов с мясом	150	11,1	14,9	20,1	272,30	0,38	150	11,1	14,9	20,1	272,30	0,38
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 ржано-пшеничный	20	1,4	0,36	9,9	45,60		25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64		30	2,9	1,01	15,60	79,10	
Полдник													
776 (с)	Булочка "Розовая"	50	4,0	1,4	25,3	130,40	2,6	70	5,7	2,0	35,3	182,56	3,6
401	Йогурт фруктовый	150	4,3	3,7	15,2	113,00	1,1	180	5,3	4,6	18,5	138,6	1,32
Ужин													
45	Винегрет овощной	40	0,5	3,0	3,3	52,30	2,9	60	1,2	4,8	5,2	80,55	4,3
274	Говядина тушеная с овощами и картофелем в соусе	170	9,4	8,6	21,2	204,5	15,0	170	9,4	8,6	21,2	204,5	15,0
	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	180/10	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ В ДЕНЬ			Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	
			Б	Ж	У			Б	Ж	У			
			50,0	61,1	222,7			1707,1	50,8	62,2			65,1