

16 января 2024 год

12

День:

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 1,5-3 лет



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
230	Запеканка из творога	75	11,3	9,5	8,5	188,00	0,2
	Соус смородиновый	20	0,2	0,11	12,1	61,50	5,4
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта.	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,2	2,4	14	87,50	1,4
	Банан	110	1,3	0,4	20	94,00	8,00
Завтрак2							
10-00	Нектар фруктовый	100	0,1		10,3	42,00	0,8
Обед							
140 (с)	Суп с макаронными изделиями, с птицей (155/10)	165	5,4	7,2	13,9	106,6	5,20
276	Плов с мясом	150	11,1	14,9	20,1	272,3	0,4
372	Кисель из вишни	150	0,1	0,1	12,1	50,0	1,2
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта.	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
Полдник							
	Булочка Алтайская	60	3,6	4,5	29,5	185,00	0,0
	Ряженка	150	4,3	3,7	6,7	98,00	1,3
342./273.	Рагу из овощей с мясом	160	8,1	17,8	9,1	228,00	4,00
	Дополнительный гарнир: огурец свежий	20	0,2	0,02	0,8	3,50	2,0
394	Чай с молоком	150	1,1	1,2	9,3	53,20	0,5
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта.	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5-3 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
			55,5	64,2	215,3	1706,7	30,4

16 января 2024 год

12

День:

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 3-7 лет



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
230	Запеканка из творога	200	4,2	8,3	24,2	289,60	2,10
	Соус смородиновый	25	0,18	0,12	15,12	76,87	5,70
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,9	17,0	107,5	1,70
	Банан	110	1,3	0,4	20	94,00	8,00
Завтрак2							
10-00	Нектар фруктовый	100	0,1		10,3	42,00	0,8
Обед							
140 (с)	Суп с макаронными изделиями, с птицей	200	6,5	8,7	16,8	129,21	6,30
276	Плов с мясом	180	13,3	18,1	25,2	330,5	0,5
372	Кисель из вишни	180	0,13	0,13	14,5	62,2	1,40
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	Булочка Алтайская	70	4,9	4,6	34,4	212,80	0,0
401	Ряженка	200	5,6	4,6	8,2	119,20	1,56
342./273.	Рагу из овощей с мясом	200	9,80	20,81	11,40	299,45	5,00
	Дополнительный гарнир: огурец свежий	25	0,25	0,03	1,00	4,38	2,50
394	Чай с молоком	180	1,5	1,7	12,1	65,5	0,56
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
			60,6	73,9	277,4	2159,4	36,1