

09 января 2024 год

6

День:

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 1,5-3 лет



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
180	Каша жидкая на молоке пшеничная	150	3,9	10,1	22,7	194,20	0,1
	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
	Яблоко	80	1,3	0,4	20	94,00	8,0
Завтрак2							
10-00	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2
Обед							
	Огурец консервированный	20	0,3	3,5	1,8	35,60	8,7
140 (с)	Борщ вегетарианский	165	5,4	7,2	13,9	106,60	5,2
403 (к)	Плов с мясом	150	11,1	14,9	20,1	272,30	0,38
375	Кисель из вишни	150	0,22	0,09	16,63	68,10	6,5
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,36	9,9	45,60	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
Полдник							
776 (с)	Булочка "Розовая"	50	4,0	1,4	25,3	130,40	2,6
401	Йогурт	150	4,3	3,7	15,2	113,00	1,1
Ужин							
	Винегрет	40	0,5	3,0	3,3	52,30	2,9
274	Говядина тушеная с овощами и картофелем в соусе	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	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
392	Чай с сахаром	150/7	1,0	1,2	9,2	52,40	1,1
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5-3 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
			51,1	58,9	242,4	1691,0	55,0

09 января 2024 год

6 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							
180	Каша жидкая на молоке пшеничная	200	5,2	10,1	31,1	305,80	2,00
	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
	Яблоко	110	1,3	0,4	20	94,00	8,0
Завтрак2							
10-00	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2
Обед							
291	Огурец консервированный	25	0,4	1,5	1,1	20,20	0,16
140 (с)	Борщ вегетарианский	200	6,5	8,7	16,8	129,21	6,30
403 (к)	Плов с мясом	180	13,32	18,10	25,20	330,50	0,46
375	Кисель из вишни	180	0,26	0,11	17,80	81,72	7,80
	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	
Полдник							
776 (с)	Булочка "Розовая"	70	5,7	2,0	35,3	182,56	3,6
401	Йогурт	200	5,3	4,6	18,5	138,6	1,32
Ужин							
	Винегрет овощной	60	1,2	4,8	5,2	80,55	4,3
274	Говядина тушеная с овощами и картофелем в соусе	200	11,1	10,12	24,94	240,6	16,7
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
392	Чай с сахаром	180/10	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 2 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		
			64,8	68,4	302,2	2144,3	55,6