Прокопьева Ольга Станиславовна
Заведующий, Удостоверяющий центр УФК по Камчатскому краю,
51c9c5d5d4fedcf2a48761ef5836c71cb076299e
2023.04.19 15:38:52+12'00'

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 14)

14 **День:** 4
Неделя: 3
Сезон: Ограниченны 20.04.2023
Возрастная категория: 1,5-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
230	Вареники ленивые	90	11,4	9,4	14,8	207,60	1,1
351	Соус молочный	20	0,3	0,7	2,8	20,60	0,1
	Хлеб из муки пшеничной первого	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
397	Кофе с молоком	150	2,8	2,9	18,8	91,00	1
	Бананы	110	0,4	0,5	11,8	56,40	6
Завтрак2							
10-00	Сок персиковый	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3
Обед							
45	Винегрет овощной	40	0,5	3,0	3,3	52,30	2,9
135 (к)	Суп картофельный с мясными	170	1,3	1,8	9,2	111,92	3,3
258	Шницель рыбный	55	6,2	2,2	5,8	82,60	0,1
151	Картофель,	100	2,5	5,8	13,0	105,80	2,50
699 (с)	Компот (курага)	150	0,1	0	20,7	85,90	3
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
	Хлеб из муки пшеничной первого	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
Полдник							
	Вафли	45	2,1	4,2	46,2	165,80	1,3
	Молоко Умница	150	4,3	4,8	7,1	90,00	12,8
Ужин							
342./273.	Рагу из овощей с мясом отварным	160	8,1	17,8	9,1	228,00	4,00
	Дополнительный гарнир: огурец свежий	20	0,3	0,04	0,5	3,85	2,0
	Хлеб из муки пшеничной первого	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	1,0	1,2	9,2	52,40	1,1
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 1,5-3 лет			**Пищевые вещества (г)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**
			Б	**Ж**	**У**		**С**
			48,4	**56,7**	**234,6**	**1660,5**	**43,7**

Прокопьева Ольга Станиславовна
Заведующий, Удостоверяющий центр УФК по Камчатскому краю,
51c9c5d5d4fedcf2a48761ef5836c71cb076299e
2023.04.19 15:38:17+12'00'

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 14)

14 **День:** 4
Неделя: 3
Сезон: Ограниченный 20.04.2023
Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак						
230	Вареники ленивые	135	19,1	10,5	27,2	290,30
351	Соус молочный сладкий	25	0,40	0,90	3,50	26,00
	Хлеб из муки пшеничной	30	2,9	1,01	15,60	79,10
397	Кофе с молоком	180	3,3	3,4	23,0	109,6
	Бананы	110	0,4	0,5	11,8	56,40
Завтрак2						
10-00	Сок персиковый	100	0,4	0,0	13,3	56,00
Обед						
45	Винегрет овощной	60	0,8	4,5	5,0	78,55
135 (к)	Суп картофельный с мясными фрикадельками (170/30)	200	1,5	1,9	9,7	131,67
258	Шницель рыбный натуральный	70	7,8	2,8	7,4	105,12
151	Картофель, запеченный в сметанном соусе	110	2,6	6,1	15,5	116,40
699 с.	Компот (курага)	180	0,12	0,00	24,8	103,60
	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						
	Вафли	45	2,1	4,2	46,2	165,80
	Молоко Умница	180	5,2	5,8	8,5	108,00
Ужин						
342./273.	Рагу из овощей с мясом отварным (120/80)	200	9,80	20,81	11,40	299,45
	Дополнительный гарнир: огурец свежий	25	0,25	0,03	0,62	3,50
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,54	9,7	48,64
392	Чай с сахаром	180	1,2	1,5	12,0	64,0
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет			**Пищевые вещества (г)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**
			Б	**Ж**	**У**	
			65,4	**66,6**	**287,1**	**2059,5**

Витамины (мг)
С
1,48
0,12
1,2
6
3
4,3
3,90
0,12
2,70
3,60
1,3
14,50
5,00
2,50
1,30
Витамины (мг)
С
50,5