Прокопьева Ольга Станиславовна
Заведующий, Удостоверяющий центр УФК по Камчатскому
краю, 51c9c5d5d4fedcf2a48761ef5836c71cb076299e
2023.04.27 13:31:18+12'00'

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 20)

20 **День:** 5
Неделя: 4
Сезон: Ограниченный 28.04.2023
растная 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							
206	Макаронные изделия отварные с маслом и тертым сыром (125/5/20)	150	9,3	10,1	22,7	194,20	0,12
	Хлеб из муки пшеничной первого	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	110	0,4	0,5	11,8	56,40	6
Завтрак2							
10-00	Сок овощной	100	1,0	0,1	12,6	56,00	3
Обед							
15	Салат из помидоров и огурцов свежих с раститительным маслом	40	0,2	3,0	1,1	60,10	6,6
72	Щи по-уральски с мясом (155/10)	165	4,7	6,6	14,9	117,40	5,50
255	Рулет мясной	60	4,8	3,2	8,9	101,21	0,1
354	Соус сметанный	15	0,2	0,9	1,2	16,1	0,2
319	Картофельное пюре	90	2,1	2,8	15,2	67,2	2,1
699 (с)	Напиток лимонный	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							
	Сырники из творога	60	2,8	1,7	56,6	184,40	
	Йогурт	150	4,3	4,8	7,1	90,00	2
Ужин							
231	Плов.Консервированный огурец	160	11,0	9,5	7,4	162,40	0,2
	Хлеб из муки пшеничной первого	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,90	
1195 к	Чай с сахаром	150	1,0	1,2	9,2	52,40	3,8
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ 4 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**
			51,6	**52,1**	**253,7**	**1598,2**	**35,0**

Прокопьева Ольга Станиславовна
Заведующий, Удостоверяющий центр УФК по Камчатскому
краю, 51c9c5d5d4fedcf2a48761ef5836c71cb076299e
2023.04.27 13:30:40+12'00'

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 20)

20 **День:** 5
Неделя: 4
Сезон: Ограниченный 28.04.2023
растная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
206	Макаронные изделия отварные с маслом и тертым сыром (140/5/25)	170	10,5	11,80	26,00	221,00	0,16
	Хлеб из муки пшеничной первого	30	2,9	1,01	15,60	79,1	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,9	17,0	107,5	1,70
	Яблоко	110	0,4	0,5	11,8	56,40	6
Завтрак2							
10-00	Сок овощной	100	1,0	0,1	12,6	56,00	3
Обед							
15	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом	60	0,3	4,5	1,7	90,20	8,25
72	Щи по-уральски с мясом (185/15)	200	5,6	8,1	17,0	143,00	6,67
255	Рулет мясной	70	7,9	5,8	9,2	147,3	0,12
354	Соус сметанный	25	0,37	1,39	1,9	19,00	0,37
319	Картофельное пюре	110	2,5	3,5	18	83,50	2,6
699 (с)	Напиток лимонный	180	0,12	0,00	24,8	103,60	3,60
	Хлеб из муки пшеничной первого	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
Полдник							
747 (с)	Сырники из творога	70	7,1	5,2	18,2	272,00	0,1
	Йогурт	180	5,6	5,2	8,5	109,00	2,20
Ужин							
231	Плов.Консервированный огурец	180	12,9	11,1	9,5	208,80	0,23
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	Хлеб из муки пшеничной первого	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
1195 к	Чай зеленый с молоком с сахаром	180	1,5	1,6	12,1	64,2	4,6
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет			**Пищевые вещества (г)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**
			Б	**Ж**	**У**		**С**
			69,2	**68,1**	**259,0**	**2054,4**	**39,7**