Прокопьева Ольга Станиславовна
Заведующий, Удостоверяющий центр УФК
по Камчатскому краю,
51c9c5d5d4fedcf2a48761ef5836c71cb076299e
2023.03.31 13:58:38+12'00'

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 1)

1 **День:** 1
Неделя: 1
Сезон: Ограниченн 03.04.2023
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							
216	Омлет натуральный с сыром, запеченный	70	6,9	12,7	1,1	148,00	0,6
	Дополнительный гарнир: горошек	20	0,7	0,6	1,5	16,50	2,9
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,2	2,4	14	87,50	1,4
	Хлеб из муки	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
		110	0,4	0,5	11,8	56,40	6
Завтрак2							
10-00	Нектар тыквенный с	100	0,1		10,3	42,00	0,8
Обед							
14 (с)		40	0,4	3,1	0,8	32,60	3,6
76	Рассольник ленинградский с птицей	165	4,9	6,5	6,1	122,20	5,10
261	Тефтели рыбные с соусом (50/15)	65	4,8	5,1	6,80	92,5	0,6
342	Рагу овощное	100	2,5	4,1	6,8	118,0	4,5
375	Компот из плодов (клюква)	150	0,1	0	12,6	52,50	7,0
	Хлеб из муки	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб ржано-	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
Полдник							
767 (с)	Булочка ванильная	40	3,9	4,3	29,1	171,45	0,0
	Ацидофилин	150	4,3	3,6	12,0	84,00	1,1
Ужин							
298/354.	Голубцы ленивые с соусом (110/15)	125	10,4	8,4	18,6	204,2	5,5
45	Винегрет овощной	40	0,5	3,0	3,3	52,30	2,9
	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	
393	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,11		8,2	34,60	2,2
		20	0,02	0,00	15,60	66,70	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ1 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**
			50,4	**59,8**	**206,7**	**1637,47**	**44,2**

Прокопьева Ольга Станиславовна
Заведующий, Удостоверяющий центр УФК
по Камчатскому краю,
51c9c5d5d4fedcf2a48761ef5836c71cb076299e
2023.03.31 13:57:30+12'00'

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 1)

1 **День:** 1
Неделя: 1
Сезон: Ограниченн 03.04.2023
Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
216	Омлет натуральный с сыром, запеченный	100	10,6	19,5	2,0	228,00	0,9
	Дополнительный гарнир: горошек	25	0,9	0,8	1,9	20,62	3,6
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,9	17,0	107,5	1,70
	Хлеб из муки	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
		110	0,4	0,5	11,8	56,40	6
Завтрак2							
10-00	Нектар тыквенный с	100	0,1		10,3	42,00	0,8
Обед							
14 (с)		60	0,6	4,8	1,2	48,95	4,5
76	Рассольник ленинградский с птицей (180/20)	200	5,93	7,90	7,50	150,00	6,18
261	Тефтели рыбные с соусом (60/20)	80	5,9	6,3	8,36	113,84	0,73
342	Рагу овощное	120	3,2	5,7	8,1	148,8	5,4
375	Компот из плодов (клюква)	180	0,13	0,00	15,1	63,44	8,40
	Хлеб из муки	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Хлеб ржано-	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
Полдник							
767 (с)	Булочка ванильная	50	5,0	6,02	40,7	242,00	0,00
	Ацидофилин	180	5,6	4,7	15,80	103,5	1,32
Ужин							
298/354.	Голубцы ленивые с соусом (115/25)	140	11,8	10,2	22,7	243,5	6,2
61 (к)	Винегрет овощной	60	1,2	4,8	5,2	80,55	4,3
	Хлеб из муки	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб ржано-	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
393	Чай с лимоном	180/10/7	0,15	0,00	9,50	40,10	2,50
	Зефир	20	0,02	0,00	15,60	64,20	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ1 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**
			64,5	**77,6**	**259,9**	**2079,5**	**52,6**