Прокопьева Ольга Станиславовна
Заведующий, Удостоверяющий центр УФК по Камчатскому
краю, 51c9c5d5d4fedcf2a48761ef5836c71cb076299e
2023.04.21 11:19:52+12'00'

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 13)

13 **День:** 3
Неделя: 3
Сезон: Ограниченный 24.03.2023
Возрастная категория: 1,5-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак						
215	Омлет натуральный	70	6,5	11,2	1,2	127,00
	Дополнительный гарнир: горошек зеленый	20	0,7	0,6	1,5	16,50
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	7	0,07	5,50	0,07	49,60
	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	87,5
		40	0,3	0,1	3	15,20
Завтрак2						
10-00	Сок овощной	100	0,5	0,1	10,1	43,00
Обед						
35	Салат из свеклы с черносливом маслом растительным	40	0,4	3,3	4,3	41,0
133 (с)	Суп картофельный с мясом	165	3,2	5,04	13,8	75,35
292	Макаронник с печенью	120	12,2	6,7	25,2	239,0
376	Компот из сушеных фруктов (изюм)	150	0,33	0,01	20,83	84,80
	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						
786 (с)	Булочка "Творожная"	60	6,1	2,1	32,3	175,00
	Варенец с лактулозой	150	4,3	3,7	6,7	101,00
Ужин						
278	Бефстроганов из отварного мяса	100	11,2	5,3	2,7	105,40
165	Каша гречневая рассыпчатая	105	4,1	5,2	21,5	193,83
	Дополнительный гарнир: помидор в с/с	25	0,4	1,5	1,1	20,20
	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
1195 к	Чай зеленый с молоком с сахаром	150	1,0	1,2	9,2	52,40
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 1,5-3 лет			**Пищевые вещества (г)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**
			Б	**Ж**	**У**	
			60,0	**56,2**	**216,6**	**1682,9**

Витамины (мг)
С
0,6
2,9
1,4
4,5
2
2,3
8,1
0,4
4,60
0,09
1,3
0,9
0,16
3,8
Витамины (мг)
С
33,1

Прокопьева Ольга Станиславовна
Заведующий, Удостоверяющий центр УФК по Камчатскому краю,
51c9c5d5d4fedcf2a48761ef5836c71cb076299e
2023.04.21 11:20:31+12'00'

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 13)

13 **День:** 3
Неделя: 3
Сезон: Ограниченный 24.04.2023
Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак						
215	Омлет натуральный	100	9,2	16,0	1,7	181,42
	Дополнительный гарнир: горошек зеленый консервированный	25	0,9	0,8	1,9	20,62
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	10	0,1	7,8	0,1	70,90
	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
		80	0,6	0,2	6	30,40
Завтрак2						
10-00	Сок овощной	100	0,5	0,1	10,1	43,00
Обед						
35	Салат из свеклы с черносливом с маслом растительным	60	0,6	4,9	5,2	61,5
133 (с)	Суп картофельный с мясом	200	4,0	6,5	17,0	92,0
292	Макаронник с печенью	150	13,6	8,1	46,0	298,66
376	Компот из сушеных фруктов (изюм)	180	0,38	0,01	25,00	101,76
	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						
786 (с)	Булочка "Творожная"	70	6,8	2,4	37,7	204,17
	Варенец с лактулозой	180	5,2	4,4	8,0	121,20
Ужин						
278	Бефстроганов из отварного мяса	110	13,1	6,2	3,2	123,60
165	Каша гречневая рассыпчатая	115	4,8	6,1	23,3	231,98
	Дополнительный гарнир: помидор в с/с	25	0,4	1,5	1,1	20,20
	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
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, 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**	
			74,7	**73,1**	**282,7**	**2118,2**

Витамины (мг)
С
0,8
3,6
1,70
9,0
2
2,8
9,80
0,50
5,5
0,11
1,56
1,10
0,16
4,6
Витамины (мг)
С
43,3