Прокопьева Ольга Станиславовна
Заведующий, Удостоверяющий центр УФК по Камчатскому
краю, 51c9c5d5d4fedcf2a48761ef5836c71cb076299e
2023.04.05 14:55:42+12'00'

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 4)

4 **День:** 4
Неделя: 1
Сезон: Ограниченн 06.04.2023
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							
262 (к) I	Каша жидкая на молоке (пшенная)	150	4,1	4,7	24,2	156,00	1,7
	Масло коровье	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	150	2,2	2,4	14	87,5	1,4
	Бананы	100	0,3	0,0	10,3	47,50	5
Завтрак2							
10-00	Сок яблочный	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3
Обед							
19	Салат зеленый с помидорами с растительным маслом	40	0,3	3,6	0,9	35,20	4,2
139 (с)	Суп картофельный с фасолью, с мясом (150/10)	160	5,1	4,6	10,2	92,80	4,55
302	Филе птицы, тушенное в соусе с овощами и картофелем	150	8,1	2,1	13,9	105,70	7,4
	Хлеб ржано-	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
	Хлеб из муки	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
372	Компот сухофрукты	150	0,1	0,0	10,0	41,50	5,0
Полдник							
770 (с)	Булочка "Дорожная"	60	3,9	8,1	30,8	213,40	0,00
	Ряженка	150	4,3	3,7	6,7	98,00	1,3
Ужин							
45	Огурец свежий	40	0,5	3,0	3,3	52,30	2,9
276	Жаркое по-домашнему (говядина)	170	11,7	9,3	14,9	300,60	3,9
	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	
699 (с)	Напиток лимонный	150	0,1	0	20,7	85,90	3
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, 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**
			48,9	**51,4**	**222,4**	**1677,1**	**42,9**

Прокопьева Ольга Станиславовна
Заведующий, Удостоверяющий центр УФК по Камчатскому
краю, 51c9c5d5d4fedcf2a48761ef5836c71cb076299e
2023.04.05 14:55:10+12'00'

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 4)

4 **День:** 4
Неделя: 1
Сезон: Ограниченн 06.04.2023
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							
262 (к) I	Каша жидкая на молоке (пшенная)	200	5,5	6,3	32,3	208,80	2,1
	Масло коровье	10	0,1	7,8	0,1	70,90	
	Хлеб из муки	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
395	Кофейный напиток с	180	2,6	2,8	17,0	107,50	1,70
		100	0,3	0,0	10,3	47,50	5
Бананы							
10-00	Сок яблочный	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3
Обед							
19	Салат зеленый с помидорами с растительным маслом	60	0,5	5,4	1,4	52,80	6,30
139 (с)	Суп картофельный с фасолью, с мясом (185/15)	200	6,1	5,8	13,0	118,00	5,60
302	Филе птицы, тушенное в соусе с овощами и картофелем	170	9,2	2,4	15,8	119,79	8,38
	Хлеб из муки	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Хлеб ржано-	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
372	Компот из плодов	180	0,12	0,00	12,40	50,20	6,00
Полдник							
770 (с)	Булочка "Дорожная"	70	4,5	9,4	36,0	249,0	0,00
	Ряженка	180	5,6	4,6	8,2	119,20	1,56
Ужин							
45	Огурец свежий	60	0,8	4,5	5,0	78,55	4,3
276	Жаркое по-домашнему (говядина)	180	12,4	9,9	16,2	320,2	4,1
	Хлеб из муки	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб ржано-	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
699 (с)	Напиток лимонный	180	0,12	0,00	24,8	103,60	3,60
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, 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**
			58,6	**62,6**	**272,9**	**2028,1**	**51,1**