Прокопьева Ольга Станиславовна
Заведующий, Удостоверяющий центр УФК по Камчатскому
краю, 51c9c5d5d4fedcf2a48761ef5836c71cb076299e
2023.04.06 11:20:09+12'00'

**Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 5)**

5 **День:** 5
**Неделя:** 1
**Сезон:** Ограниченн 07.04.2023

**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** | | | | | | | |
| 231 | Сырники из творога | 70 | 11,0 | 9,5 | 7,4 | 162,40 | 0,2 |
| | Варенье | 20 | 0,1 | 0,1 | 4,8 | 21,70 | 0,15 |
| | Масло коровье сладкосливочное | 7 | 0,07 | 5,50 | 0,07 | 49,60 | |
| | Хлеб из муки | 20 | 1,5 | 0,54 | 9,7 | 48,64 | |
| 392 | Чай с сахаром | 150 | 1,0 | 1,2 | 9,2 | 52,40 | 1,1 |
| | Груши | 50 | 0,33 | 0,005 | 4,10 | 23,60 | 30,00 |
| **Завтрак2** | | | | | | | |
| 10-00 | Нектар тыквенный с | 100 | 0,1 | | 10,3 | 42,00 | 0,8 |
| **Обед** | | | | | | | |
| 622 (з) | Салат из морской капусты с брусникой и | 40 | 0,1 | 3,8 | 0,4 | 27,1 | 1,6 |
| 87 | Суп рыбный (с пшеном) | 150 | 4,9 | 2,8 | 10,6 | 105,7 | 2,9 |
| 281 | Котлета мясная, запеченная с соусом | 55 | 5,7 | 7,1 | 5,4 | 126,50 | 0,3 |
| 336 | Капуста тушеная | 110 | 1,0 | 2,6 | 3,2 | 49,9 | 5,6 |
| 376 | Компот из сушеных фруктов (курага) | 150 | 0,8 | 0,1 | 14,4 | 62,70 | 9,0 |
| | Хлеб из муки | 20 | 1,5 | 0,54 | 9,7 | 48,64 | |
| | Хлеб ржано- | 20 | 1,0 | 0,36 | 9,9 | 45,60 | |
| **Полдник** | | | | | | | |
| 738 | Пирожок печеный с яблоком | 60 | 3,3 | 1,8 | 28,8 | 157,20 | 0,5 |
| | Снежок | 150 | 4,3 | 3,7 | 12,0 | 109,00 | 1,3 |
| **Ужин** | | | | | | | |
| | Икра из баклажанов | 30 | 0,4 | 1,5 | 1,9 | 23,60 | 2,4 |
| 315 | Рис отварной | 100 | 2,3 | 4,9 | 15,5 | 146,10 | |
| 301 | Печень тушеная | 80 | 7,4 | 2,2 | 1,2 | 58,30 | 0,2 |
| 374 | Компот из апельсинов | 150 | 0,2 | 0,1 | 11,4 | 48,80 | 8,0 |
| | Хлеб ржано- | 20 | 1,0 | 0,36 | 9,9 | 45,60 | |
| | Хлеб из муки | 20 | 1,5 | 0,54 | 9,7 | 48,64 | |
| **ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, 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** |
| | | | **50,1** | **51,2** | **189,6** | **1525,7** | **64,1** |

Прокопьева Ольга Станиславовна
Заведующий, Удостоверяющий центр УФК по Камчатскому
краю, 51c9c5d5d4fedcf2a48761ef5836c71cb076299e
2023.04.06 11:19:41+12'00'

**Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 5)**

5 **День:** 5
**Неделя:** 1
**Сезон:** Ограниченн 07.04.2023
**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** | | | | | | | |
| 231 | Сырники из творога | 90 | 12,9 | 11,1 | 9,5 | 208,80 | 0,23 |
| | Варенье | 25 | 0,1 | 0,1 | 5,2 | 22,10 | 0,2 |
| | Масло коровье сладкосливочное | 10 | 0,1 | 7,8 | 0,1 | 70,90 | |
| | Хлеб из муки | 30 | 2,9 | 1,01 | 15,60 | 79,10 | |
| 392 | Чай с сахаром | 180 | 1,2 | 1,5 | 12,0 | 64,0 | 1,30 |
| | Груши | 50 | 0,33 | 0,005 | 4,10 | 23,60 | 30,0 |
| **Завтрак2** | | | | | | | |
| 10-00 | Нектар тыквенный с | 100 | 0,1 | | 10,3 | 42,00 | 0,8 |
| **Обед** | | | | | | | |
| 622 (з) | Салат из морской капусты с брусникой и растительным маслом | 60 | 0,2 | 5,2 | 1,1 | 45,57 | 2 |
| 87 | Суп рыбный (с пшеном) | 200 | 6,5 | 3,7 | 14,1 | 140,93 | 3,8 |
| 281 | Котлета мясная, запеченная с соусом | 70 | 7,2 | 9,1 | 6,9 | 161,00 | 0,35 |
| 336 | Капуста тушеная | 120 | 1,1 | 2,8 | 3,5 | 54,89 | 6,12 |
| 376 | Компот из сушеных | 180 | 0,96 | 0,12 | 17,28 | 75,24 | 10,80 |
| | 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** | | | | | | | |
| 738 | Пирожок печеный с яблоком | 70 | 3,9 | 2,1 | 33,60 | 185,20 | 0,57 |
| | Снежок | 180 | 5,2 | 4,5 | 15,0 | 134,0 | 1,32 |
| **Ужин** | | | | | | | |
| | Икра из баклажанов | 30 | 0,4 | 1,5 | 1,9 | 23,60 | 2,4 |
| 315 | Рис отварной | 110 | 2,53 | 5,39 | 17,10 | 160,71 | |
| 301 | Печень тушеная | 90 | 8,4 | 2,5 | 1,4 | 65,6 | 0,23 |
| 374 | Компот из апельсинов | 180 | 0,24 | 0,12 | 13,3 | 58,5 | 9,60 |
| | 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 | |
| **ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, 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** |
| | | | **61,7** | **64,0** | **233,6** | **1862,8** | **69,7** |