Прокопьева Ольга Станиславовна
Заведующий, Удостоверяющий центр УФК по Камчатскому краю,
51c9c5d5d4fedcf2a48761ef5836c71cb076299e
2023.04.11 14:15:06+12'00'

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 9)

9 **День:** 4
Неделя: 2
Сезон: Ограниченный 11.04.2023
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							
235	Омлет натуральный с сыром	70	11,8	11,6	8,9	201,00	1,5
351	Дополнительный гарнир: горошек зеленый	20	0,3	0,7	2,8	20,60	0,1
	Масло коровье	7	0,07	5,50	0,07	49,60	
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
394	Чай с молоком с сахаром	150	1,1	1,2	9,3	53,20	0,5
	Апельсин	110	0,92	0,18	8,89	47,30	7,0
Завтрак2							
10-00	Нектар тыквенно-морковный с мякотью	100	1,0	0,1	12,6	56,00	3
Обед							
622 (з)	Салат из морской капусты с клюквой и растительным маслом	40	0,1	3,8	0,4	27,10	1,6
157 (86)	Суп рыбный	160	2,4	4,2	6,6	112,27	3,20
276	Жаркое по-домашнему (говядина)	150	9,8	7,8	12,4	250,5	3,5
378	Кисель из ягод (вишня)	150	0,22	0,0	26,0	110,20	6,5
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
Полдник							
	Печенье	45	3,1	6,2	35,2	195,10	1,3
	Молоко обогащенное йодказеином "Умница"	150	4,3	4,8	7,1	90,00	2
Ужин							
19	Салат из консервированных огурцов с луком с растительным маслом	40	0,3	3,6	0,9	35,20	4,2
319 (к)	Биточек мясной. Рагу овощное	160	12,0	10,3	16,6	242,07	6,3
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
393	Чай с сахаром	150/7/3,5	0,11		8,2	34,60	2,2
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 2 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**
			54,1	**64,1**	**203,8**	**1779,9**	**42,9**

Прокопьева Ольга Станиславовна
Заведующий, Удостоверяющий центр УФК по Камчатскому краю,
51c9c5d5d4fedcf2a48761ef5836c71cb076299e
2023.04.11 14:17:54+12'00'

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 9)

9 **День:** 4
Неделя: 2
Сезон: Ограниченный 11.04.2023
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							
235	Омлет натуральный с сыром	80	14,8	14,5	9,90	251,20	1,87
351	Дополнительный гарнир: горошек зеленый	25	0,40	0,90	3,50	26,00	0,12
	Масло коровье	10	0,1	7,8	0,1	70,90	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
394	Чай с молоком с сахаром	180	1,5	1,7	12,1	65,5	0,56
		110	0,92	0,18	8,89	47,30	7,0
Завтрак2							
10-00	Нектар тыквенно-морковный с мякотью	100	1,0	0,1	12,6	56,00	3
Обед							
622 (з)	Салат из морской капусты с клюквой и растительным маслом	60	0,2	5,2	1,1	45,57	2,00
157 (86)	Суп рыбный	200	3,0	5,2	14,8	140,34	4,50
276	Жаркое по-домашнему (говядина)	180	12,4	9,9	16,2	320,2	4,1
378	Кисель из ягод (вишня)	180	0,26	0,0	31,2	132,24	7,80
	Хлеб из муки пшеничной	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
Полдник							
	Печенье	45	3,1	6,2	35,2	195,10	1,3
	Молоко обогащенное йодказеином "Умница"	180	5,6	5,2	8,5	109,00	2,20
Ужин							
19	Салат из консервированных огурцов с луком с растительным	60	0,5	5,4	1,4	52,80	6,30
319 (к)	Биточек мясной. Рагу овощное	180	13,8	11,7	18,5	272,33	7,09
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
393	Чай с сахаром	180/10/7	0,15	0,00	9,50	40,10	2,50
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 2 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**
			68,1	**80,4**	**250,7**	**2174,6**	**50,3**