Прокопьева Ольга Станиславовна
Заведующий, Удостоверяющий центр УФК по Камчатскому краю,
51c9c5d5d4fedcf2a48761ef5836c71cb076299e
2023.04.12 11:16:13+12'00'

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 7)

7 **День:** 2
Неделя: 2
Сезон: Ограниченный 13.04.2023
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							
237	Запеканка из творога	75	11,3	9,5	8,5	188,00	0,2
783 (з)	Соус абрикосовый	20	0,1	0	13,1	60,5	0,1
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
1195 к	Какао с молоком с сахаром	150	1,0	1,2	9,2	52,40	3,8
	Апельсины	100	1,0	0,3	8,9	44,00	5,4
Завтрак2							
10-00	Сок персиковый	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3
Обед							
34	Салат из свеклы и горошка зеленого консервированного с растительным маслом	40	0,6	3,9	3	49,60	3,6
140 (с)	Суп с макаронными изделиями, с птицей (155/10)	165	5,4	7,2	13,9	106,60	5,20
258	Шницель рыбный	55	6,2	2,2	5,8	82,60	0,1
284 с	Кабачки и капуста цветная, запеченные под соусом	100	2,7	7,1	6,3	130,60	6,5
699 (с)	Напиток лимонный	150	0,1	0	20,7	85,90	3
	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							
769 (с)	Булочка "Домашняя"	50	3,7	6,5	30,1	196,10	2,3
	Ацидофилин	150	4,3	3,6	12,0	84,00	1,1
Ужин							
15	Салат из помидоров и огурцов свежих с раститительным маслом	40	0,2	3,0	1,1	60,10	6,6
298/354.	Голубцы ленивые с соусом	125	10,4	8,4	18,6	204,2	5,5
	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	
392	Чай с сахаром	150	1,0	1,2	9,2	52,40	1,1
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, 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**
			55,0	**58,3**	**222,7**	**1708,8**	**47,0**

Прокопьева Ольга Станиславовна
Заведующий, Удостоверяющий центр УФК по Камчатскому
краю, 51c9c5d5d4fedcf2a48761ef5836c71cb076299e
2023.04.12 11:17:12+12'00'

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 7)

7 **День:** 2
Неделя: 2
Сезон: Ограниченный 13.04.2023
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							
237	Запеканка из творога	100	15,1	12,6	11,3	250,60	0,25
783 (з)	Соус абрикосовый	25	0,12	0	16,40	75,63	0,12
	Хлеб из муки пшеничной	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
1195 к	Какао с молоком с сахаром	180	1,5	1,6	12,1	64,2	4,6
	Апельсины	100	1,0	0,3	8,9	44,0	5,4
Завтрак2							
10-00	Сок персиковый	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3
Обед							
34	Салат из свеклы и горошка зеленого консервированного с растительным маслом	60	0,9	5,9	5	74,40	4,00
140 (с)	Суп с макаронными	200	6,5	8,7	16,8	129,21	6,30
258	Шницель рыбный натуральный (треска)	70	7,8	2,8	7,4	105,12	0,12
284 с	Кабачки и капуста цветная, запеченные под соусом	110	2,9	7,8	6,9	143,7	7,2
699 (с)	Напиток лимонный	180	0,12	0,00	24,8	103,60	3,60
	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							
769 (с)	Булочка "Домашняя"	70	5,2	9,1	42,1	277,00	0,00
	Ацидофилин	180	5,6	4,7	15,80	103,5	1,32
Ужин							
15	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом	60	0,3	4,5	1,7	90,20	8,25
298/354.	Голубцы ленивые с соусом (115/25)	140	11,8	10,2	22,7	243,5	6,2
	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	
392	Чай с сахаром	180	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, 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**
			70,8	**76,1**	**284,0**	**2160,9**	**51,2**