Прокопьева Ольга Станиславовна
Заведующий, Удостоверяющий центр УФК по Камчатскому краю,
51c9c5d5d4fedcf2a48761ef5836c71cb076299e
2023.04.13 14:04:45+12'00'

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 10)

10 **День:** 5
Неделя: 2
Сезон: Ограниченный 14.04.2023
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 (из хлопьев овсяных)	200	5,1	9,8	26,0	275,8	2,00
	Сыр полутвердый	15	3,8	3,9	4,8	60,00	0,1
	Масло коровье	10	0,1	7,8	0,1	70,90	
	Хлеб из муки пшеничной	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,8	16,8	107,50	1,70
		50	0,33	0,005	4,10	23,60	30,00
Завтрак2							
10-00	Сок фруктовый	100	0,4	0,1	10,1	43,00	2
Обед							
36	Салат из свеклы с огурцом	60	1,1	3,5	12,2	80,3	4,8
119 (к)	Щи из квашенной капусты с мясом (185/15)	200	3,6	7,3	5	113,6	7,30
261	Тефтели рыбные с соусом (60/20)	80	5,9	6,3	8,36	113,84	0,73
315	Рис отварной	110	2,53	5,39	17,1	160,71	
376	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	180	0,7	0,2	25,1	106,50	6,60
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
Полдник							
738		70	3,9	3,1	32,1	181,30	2,6
		180	5,3	4,6	18,5	138,6	1,32
Ужин							
342./273.		200	9,80	20,81	11,40	299,45	5,00
		25	0,25	0,03	0,62	3,50	2,50
		25	1,47	0,45	13,11	59,63	
		20	1,5	0,54	9,7	48,64	
394		180	1,5	1,7	12,1	65,5	0,56
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, 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**
			57,3	**80,9**	**271,5**	**2189,2**	**67,2**

Прокопьева Ольга Станиславовна
Заведующий, Удостоверяющий центр УФК по Камчатскому краю,
51c9c5d5d4fedcf2a48761ef5836c71cb076299e
2023.04.13 14:05:30+12'00'

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 10)

10 **День:** 5
Неделя: 2
Сезон: Ограниченный 14.04.2023
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 (из хлопьев овсяных)	150	3,8	7,2	19,4	203,00	1,5
	Сыр полутвердый	10	2,6	2,1	3,2	40,00	0,06
	Масло коровье	7	0,07	5,50	0,07	49,60	
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,2	2,4	14	87,5	1,4
		50	0,33	0,005	4,10	23,60	30,00
Завтрак2							
10-00	Сок фруктовый	100	0,4	0,1	10,1	43,00	2
Обед							
36	Салат из свеклы с огурцом	40	0,7	2,3	8,1	53,5	3,2
119 (к)	Щи из квашенной капусты с мясом (155/10)	165	2,93	5,96	4,13	93,68	6,00
261	Тефтели рыбные с соусом (50/15)	65	4,8	5,1	6,80	92,5	0,6
315	Рис отварной	100	2,3	4,9	15,5	146,10	
376	Компот из плодов сухих	150	0,5	0,1	19,9	84,20	5,5
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
Полдник							
738		60	3,4	2,6	27,5	155,00	2,2
		150	4,3	3,7	15,2	113,00	1,3
Ужин							
342./273.		160	8,1	17,8	9,1	228,00	4,00
		20	0,2	0,02	0,8	3,50	2,0
		20	1,0	0,36	9,9	45,60	
		20	1,5	0,54	9,7	48,64	
394		150	1,1	1,2	9,3	53,20	0,5
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, 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**
			44,3	**63,3**	**216,4**	**1706,5**	**60,3**