Прокопьева Ольга Станиславовна
Заведующий, Удостоверяющий центр УФК по Камчатскому
краю, 51c9c5d5d4fedcf2a48761ef5836c71cb076299e
2023.05.26 14:43:55+12'00'

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 1)

1 **День:** 1
Неделя: 1
Сезон: Ограниченный 29.05.2023
Возрастная категория: 1,5-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак						
216	Омлет натуральный с сыром,	70	6,9	12,7	1,1	148,00
	Дополнительный гарнир: горошек зеленый	20	0,7	0,6	1,5	16,50
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,2	2,4	14	87,50
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,54	9,7	48,64
	Яблоко	110	0,4	0,5	11,8	56,40
Завтрак2						
10-00	Нектар тыквенный с мякотью	100	0,1		10,3	42,00
Обед						
14 (с)		40	0,4	3,1	0,8	32,60
76	Рассольник ленинградский	165	4,9	6,5	6,1	122,20
261	Тефтели рыбные с соусом	65	4,8	5,1	6,80	92,5
342	Рагу овощное	100	2,5	4,1	6,8	118,0
375	Компот из плодов (сухофрукты)	150	0,1	0	12,6	52,50
	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
Полдник						
767 (с)	Булочка ванильная	50	3,9	4,3	29,1	171,45
	Ацидофилин	150	4,3	3,6	12,0	84,00
Ужин						
298/354.	Голубцы ленивые с соусом (110/15)	125	10,4	8,4	18,6	204,2
45	Салат из свеклы	40	0,5	3,0	3,3	52,30
	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
		20	0,02	0,00	15,60	66,70
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ1 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 1,5-3 лет			**Пищевые вещества (г)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**
			Б	**Ж**	**У**	
			50,4	**59,8**	**206,7**	**1637,47**

Витамины (мг)
С
0,6
2,9
1,4
6
0,8
3,6
5,10
0,6
4,5
7,0
0,0
1,1
5,5
2,9
2,2
Витамины (мг)
С
44,2

Прокопьева Ольга Станиславовна
Заведующий, Удостоверяющий центр УФК по Камчатскому
краю, 51c9c5d5d4fedcf2a48761ef5836c71cb076299e
2023.05.26 14:43:10+12'00'

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 1)

1 **День:** 1
Неделя: 1
Сезон: Ограниченный 29.05.2023
Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак						
216	Омлет натуральный с сыром, запеченный	100	10,6	19,5	2,0	228,00
	Дополнительный гарнир: горошек зеленый консервированный	25	0,9	0,8	1,9	20,62
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,9	17,0	107,5
	Хлеб из муки пшеничной первого	30	2,9	1,01	15,60	79,10
	Яблоко	110	0,4	0,5	11,8	56,40
Завтрак2						
10-00	Нектар тыквенный с мякотью	100	0,1		10,3	42,00
Обед						
14 (с)		60	0,6	4,8	1,2	48,95
76	Рассольник ленинградский	200	5,93	7,90	7,50	150,00
261	Тефтели рыбные с соусом (60/20)	80	5,9	6,3	8,36	113,84
342	Рагу овощное	120	3,2	5,7	8,1	148,8
375	Компот из плодов (сухофрукты)	180	0,13	0,00	15,1	63,44
	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						
767 (с)	Булочка ванильная	70	5,0	6,02	40,7	242,00
	Ацидофилин	180	5,6	4,7	15,80	103,5
Ужин						
298/354.	Голубцы ленивые с соусом	140	11,8	10,2	22,7	243,5
61 (к)	Салат из свеклы	60	1,2	4,8	5,2	80,55
	Хлеб из муки пшеничной первого	20	1,5	0,54	9,7	48,64
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63
393	Чай с сахаром	180/10/7	0,15	0,00	9,50	40,10
		20	0,02	0,00	15,60	64,20
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ1 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3 - 7 лет			**Пищевые вещества (г)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**
			Б	**Ж**	**У**	
			64,5	**77,6**	**259,9**	**2079,5**

Витамины (мг)
С
0,9
3,6
1,70
6
0,8
4,5
6,18
0,73
5,4
8,40
0,00
1,32
6,2
4,3
2,50
Витамины (мг)
С
52,6