Прокопьева Ольга Станиславовна
Заведующий, Удостоверяющий центр УФК по Камчатскому
краю, 51c9c5d5d4fedcf2a48761ef5836c71cb076299e
2023.04.28 14:57:54+12'00'

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 2)

2 **День:** 2
Неделя: 1
Сезон: Ограниченный с 01марта по 01 сентября
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 (рисовая)	150	3,2	7,8	18,6	207,60	1,6
	Сыр полутвердый	10	2,6	2,1	3,2	40,00	0,06
	Масло коровье сладкосливочное	7	0,07	5,50	0,07	49,60	
397	Какао с молоком	150	2,8	2,9	18,8	91,00	1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта.	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
Завтрак2							
10-00	Нектар из смеси фруктов и овощей	100	0,1		10,3	42,00	0,8
Обед							
14	Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом	40	0,3	3,5	1,8	35,60	8,7
62	Борщ с мясом	165	6,7	8,4	4,9	96,60	5,5
304	Плов с мясом	150	10,5	14,8	19,6	265,00	0,38
372	Компот из плодов свежих (яблоки)	150	0,1	0,1	11,9	50,00	1,3
	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							
741 (с)	Ватрушка с повидлом	60	2,7	3,3	37,8	190,20	0,17
	Биокефир	150	4,3	3,7	6,0	95,00	1,3
Ужин							
13	Салат из свежих огурцов с зеленью и подсолнечным маслом	40	0,2	2,9	1	30,6	4,3
254	Филе трески запеченное	60	8,6	2,8	2,3	78,2	
321	Пюре картофельное	110	2,2	5,1	12,8	116,0	6,0
375	Компот из ягод (жимолость)	150	0,5	0,2	14,2	61,00	9,5
	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	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, 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**
			54,3	**65,5**	**212,2**	**1704,1**	**40,6**

Прокопьева Ольга Станиславовна
Заведующий, Удостоверяющий центр УФК по Камчатскому
краю, 51c9c5d5d4fedcf2a48761ef5836c71cb076299e
2023.04.28 14:58:27+12'00'

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 2)

2 **День:** 2
Неделя: 1
Сезон: Ограниченный с 01марта по 01 сентября
зрастная категория: 3 - 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак						
262 (к) I	Каша жидкая на молоке (рисовая)	200	4,2	8,3	24,2	289,6
	Сыр полутвердый	15	3,8	3,9	4,8	60,0
	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,1	7,8	0,1	70,9
397	Какао с молоком	180	3,3	3,4	23,0	109,6
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,1
Завтрак2						
10-00	Нектар из смеси фруктов и овощей	100	0,1		10,3	42,00
Обед						
14	Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом	60	0,5	5,3	2,7	53,5
62	Борщ с мясом	200	8,12	10,18	5,93	117,09
304	Плов с мясом	180	12,6	17,8	23,5	318,00
372	Компот из плодов свежих (яблоки)	180	0,13	0,12	14,2	60,23
	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						
741 (с)	Ватрушка с повидлом	70	3,2	4,0	45,0	223,00
	Биокефир	180	4,8	4,6	7,2	117,80
Ужин						
13	Салат из свежих огурцов с зеленью и подсолнечным маслом	60	0,3	4,4	1,6	45,97
254	Филе трески запеченное	70	10,03	3,26	2,70	91,23
321	Пюре картофельное	120	2,4	5,2	13	120,3
375	Компот из ягод (жимолость)	170	0,58	0,22	15,9	68,8
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, 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	**82,0**	**261,3**	**2114,2**

Витамины (мг)
С
2,1
0,1
1,2
0,8
13,0
6,7
0,45
1,5
0,19
1,56
5,1
6,5
10,8
Витамины (мг)
С
50,0