

Сезон: Основной

24.01.2024

Возрастная категория: 1,5-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак						
216	Омлет натуральный с сыром, запеченный	70	6,9	12,7	1,1	148,00
	Дополнительный гарнир: икра кабачковая	20	0,3	1,1	1,3	15,73
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64
394	Чай с молоком с сахаром	150	1,1	1,2	9,3	53,20
Завтрак2						
10-00	Сок яблочный осветленный	100	0,4	0,0	13,3	56,00
Обед						
20	Салат из свежих помидоров с зеленью	40	0,56	2,03	5,6	35,20
139 (с)	Суп картофельный с фасолью, с мясом (150/10)	160	5,1	4,6	10,2	92,80
258	Шницель рыбный натуральный (лосось)	60	4,8	2,1	5,7	76,52
284 с	Кабачки и капуста цветная, запеченные под соусом	100	2,7	7,1	6,3	130,60
372	Компот из плодов свежих (яблоки)	150	0,1	0,1	11,9	50,00
	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	Пирожок печеный с рисом и яйцом	60	4,0	2,9	30,4	158,60
	Молоко витаминизированное	160	4,3	4,8	7,1	90,00
Ужин						
19	Салат из св огурцов с растительным маслом	40	0,3	3,6	0,9	35,20
305	Печень ,тушеная в сметанном соусе	80	4,0	4,2	6,8	82,00
321	Пюре картофельное	110	2,2	5,1	12,8	116,00
392	Чай с сахаром	150/7	1,0	1,2	9,2	52,40
	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 1, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОНА ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5-3 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
			47,0	58,2	191,5	

Витамины (мг)

С

0,6

1,6

0,5

3

14,0

4,55

0,1

6,5

1,3

0,04

12,8

4,2

3,8

6,0

1,1

Витамины (мг)

С

62,0

11	День:	1				
	Неделя:	3				
	Сезон:	Основной	24.01.2024			
возрастная категори		3-7 лет				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак						
216	Омлет натуральный с сыром запеченный	100	10,6	19,5	2,0	228,00
	Дополнительный гарнир: икра кабачковая	25	0,37	1,37	1,62	19,66
	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
Завтрак2						
10-00	Сок яблочный осветленный	100	0,4	0,0	13,3	56,00
Обед						
20	Салат из свежих помидоров с зеленью	60	0,84	3,1	8,4	48,75
139 (с)	Суп картофельный с фасолью, с мясом (185/15)	200	6,1	5,8	13,0	118,00
258	Шницель рыбный натуральный (лосось)	70	5,8	2,5	6,70	90,2
284 с	Кабачки и капуста цветная, запеченные под соусом	110	2,9	7,8	6,9	143,7
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						
738	Пирожок печеный с рисом и яйцом	70	4,7	3,1	35,4	185,0
	Молоко витаминизированное	185	5,2	5,8	8,5	108,00
Ужин						
19	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,5	5,4	1,4	52,80
408(к)	Печень ,тушеная в сметанном соусе	100	5,0	5,3	8,5	102,50
321	Пюре картофельное	120	2,4	5,2	13	120,30
392	Чай с сахаром	180/10	1,2	1,5	12,0	64,0
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
			60,5	75,5	225,9	

Вита ины (мг)
С
0,9
2,00
0,56
3
21,0
5,60
0,12
7,2
1,50
0,05
14,50
6,3
4,80
6,50
1,30
Вита ины (мг)
С
70,2