Прокопьева Ольга Станиславовна
Заведующий, Удостоверяющий центр УФК по Камчатскому краю,
51c9c5d5d4fedcf2a48761ef5836c71cb076299e
2024.01.25 15:41:19+12'00'

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 15)

15 **День:** 5

Неделя: 3

Сезон: Основной 26.01.2024

Возрастная категория: 1,5-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценнос	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 сладкосливочное несоленое порц.	7	0,07	5,50	0,07	49,60	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта.	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,2	2,4	14	87,50	1,4
	Груша	100	0,3	0,0	10,3	47,50	5
Завтрак2							
10-00	Нектар тыквенный с мякотью	100	0,1	0,00	10,3	42,00	0,8
Обед							
	Салат из конс помидоров	40	0,4	3,1	0,8	32,60	3,6
119 (к)	Щи из свежей капусты с мясом (155/10)	165	2,93	5,96	4,13	93,68	6,00
255	Котлета рыбная (треска)	60	4,8	3,2	8,9	101,21	0,1
350	Соус молочный	20	0,6	2,6	1,8	26,80	0,3
321	Пюре картофельное	100	2,0	4,9	11,6	106,00	5,5
699 с.	Напиток лимонный	150	0,1	0	20,7	85,90	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							
	Пряник заварной	30	3,8	2,4	57,8	184,80	
401	Ацидофилин	150	4,3	3,6	12,0	84,00	1,1
Ужин							
295	Рулет мясной	60	7,6	6,9	4,7	109,10	1,93
354	Соус сметанный	15	0,2	0,9	1,2	16,1	0,2
317	Макаронные изделия отварные	100	3,5	4,5	18,6	150,00	
	Дополнительный гарнир: томаты консервированные в собственном соку	25	0,4	1,5	1,1	20,20	0,16
372	Компот из плодов (вишня)	150	0,1	0,0	10,0	41,50	5,0
	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 5, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5-3 лет			**Пищевые вещества (г)**			**Энерге-тическая ценность**	**Витамины (мг)**
			Б	**Ж**	**У**		**С**
			46,7	**59,1**	**259,5**	**1758,6**	**35,7**

Прокопьева Ольга Станиславовна
Заведующий, Удостоверяющий центр УФК по Камчатскому краю,
51c9c5d5d4fedcf2a48761ef5836c71cb076299e
2024.01.25 15:41:51+12'00'

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 15)

15 **День:** 5
Неделя: 3
Сезон: Основной 26.01.2024
астная 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	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 сладкосливочное	10	0,1	7,8	0,1	70,90	
	Хлеб из муки пшеничной первого	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,9	17,0	107,5	1,70
	Груша	120	0,4	0,4	12,4	56,40	6
Завтрак2							
10-00	Нектар тыквенный с мякотью	100	0,1	0,00	10,3	42,00	0,8
Обед							
14 (с)	Салат из огурцов с растительным маслом	60	0,6	4,8	1,2	48,95	4,50
119 (к)	Щи из свежей капусты с мясом (185/15)	200	3,6	7,3	5	113,6	7,30
255	Котлета рыбная (треска)	70	7,9	5,8	9,2	147,3	0,12
350	Соус молочный	25	0,80	3,30	2,30	34,00	0,37
321	Пюре картофельное	110	2,2	5,1	12,8	116,00	6,00
699 с.	Напиток лимонный	180	0,12	0,00	24,8	103,60	3,60
	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							
	Пряник заварной	60	3,8	2,4	57,8	184,80	
401	Ацидофилин	180	5,6	4,7	15,80	103,5	1,32
Ужин							
295	Рулет мясной	80	10,1	9,2	6,2	145,40	2,56
354	Соус сметанный	25	0,37	1,38	1,9	19,00	0,37
204/317	Макаронные изделия отварные	120	4,2	5,4	22,3	180,66	
	Дополнительный гарнир: томаты консервированные в собственном соку	25	0,4	1,5	1,1	20,20	0,16
372	Компот из плодов (вишня)	180	0,12	0,00	12,40	50,20	6,00
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	Хлеб из муки пшеничной первого	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет			**Пищевые вещества (г)**			**Энерге-тическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**
			Б	**Ж**	**У**		**С**
			62,2	**79,2**	**310,6**	**2206,0**	**42,9**