

Сезон: Основной

10.01.2024

возрастная категория: 1,5-3 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
230	Вареники ленивые	90	11,4	9,4	14,8	207,60	1,1
351	Соус молочный сладкий	20	0,3	0,7	2,8	20,60	0,1
	Хлеб из муки пшеничной первого	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
397	Какао с молоком	150	2,8	2,9	18,8	91,00	1
	Яблоко	110	0,4	0,5	11,8	56,40	6
Завтрак2							
10-00	Нектар из смеси	100	0,1		10,3	42,00	0,8
Обед							
559 (з)	помидор консервированный	40	0,4	2,8	1,1	32,40	4,0
138 (к)	Суп гороховый с птицей (155/10)	165	3,6	6,3	12,1	153,10	4,4
254	Филе рыбное запеченное (лосось)	60	6,4	2,8	6,7	77,20	0,01
342	Рагу овощное	110	2,8	4,5	7,5	129,80	4,5
375	Компот из ягод (ежевика)	150	0,5	0,2	14,2	61,00	9,5
	Хлеб из муки пшеничной первого	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
Полдник							
770 (с)	Булочка "Дорожная"	60	3,9	8,1	30,8	213,40	0,00
401	Снежок	180	5,2	4,5	15,0	134,00	1,32
Ужин							
	Икра из кабачков	30	0,4	1,5	1,9	23,60	2,4
276	Жаркое по- домашнему (говядина)	170	11,7	9,3	14,9	300,60	3,9
	Хлеб из муки пшеничной первого	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
392	Чай с сахаром	150/7	1,0	1,2	9,2	52,40	1,1
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ1 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03),			Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		

возрастная категория 1,5-3 лет

57,4

57,1

220,8

1832,2

40,1

Сезон: Основной

10.01.2024

Возрастная категория: 3 -7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
230	Вареники ленивые	135	19,1	10,5	27,2	290,30	1,48
351	Соус молочный сладкий	25	0,40	0,9	3,50	26,00	0,12
	Хлеб из муки пшеничной первого	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
397	Какао с молоком	180	3,3	3,4	23,0	109,60	1,20
	Яблоко	110	0,4	0,5	11,8	56,40	6
Завтрак2							
10-00	Нектар из смеси	100	0,1	0	10,3	42,00	0,8
Обед							
559 (з)	помидор консервированный	60	0,6	5,5	1,7	48,60	6,00
138 (к)	Суп гороховый с птицей (185/15)	200	4,1	8	15,2	188,00	5,30
254	Филе рыбное запеченное (лосось)	80	8,5	3,7	8,9	102,93	0,02
342	Рагу овощное	130	3,5	6,2	8,8	161,24	5,9
375	Компот из ягод (ежевика)	180	0,6	0,24	17,10	73,20	11,4
	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							
770 (с)	Булочка "Дорожная"	70	4,5	9,4	36,0	249,0	0,00
401	Снежок	200	5,8	5,0	16,7	148,9	1,47
Ужин							
	Икра из кабачков	30	0,4	1,5	1,9	23,6	2,4
276	Жаркое домашнему (говядина)	180	12,4	9,9	16,2	320,2	4,1
	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	
392	Чай с сахаром	180/10	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ1 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03),			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		

возрастная категория 3-7 лет

75,1

70,5

277,4

2230,1

47,4