

Сезон: Основной

11.01.2024

возрастная категория: 1,5-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
216	Омлет натуральный с сыром, запеченный	90	8,9	12,7	1,4	190,28	0,8
	Дополнительный гарнир: горошек	20	0,7	0,6	1,5	16,50	2,9
	Хлеб из муки пшеничной первого	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
394	Чай с молоком с сахаром	150	1,1	1,2	9,3	53,20	0,5
	Апельсин	120	1,1	0,2	9,7	51,60	8
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Сок овощной	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2
<b>Обед</b>							
14 (с)	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	40	0,4	3,1	0,8	32,60	3,6
62	Борщ с мясом	165	6,7	8,4	4,9	96,60	5,5
302	Филе птицы, тушенное в соусе с овощами и картофелем	160	8,6	2,2	14,8	112,75	7,9
372	Компот из плодов свежих (яблоки)	150	0,1	0,1	11,9	50,00	1,3
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,36	9,9	45,60	
	Хлеб из муки пшеничной первого	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
<b>Полдник</b>							
741 (с)	Ватрушка с джемом	60	2,7	3,3	37,8	190,20	0,17
	Молоко витаминизированное	180	5,2	5,8	8,5	108,00	14,5
<b>Ужин</b>							
45	Винегрет овощной	40	0,5	3,0	3,3	52,30	2,9
258	Шницель рыбный натуральный (треска)	55	6,2	2,2	5,8	82,60	0,1
350	Соус молочный	20	0,6	2,6	1,8	26,80	0,3
321	Пюре картофельное	110	2,2	5,1	12,8	116,00	6,0
	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	

378	Кисель из ягод (вишня)	150	0,22	0,0	26,0	110,20	6,5
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 1 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5-3 лет</b>			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энерге- тическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг)</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>С</b>
			53,0	53,0	209,4	1569,8	62,9

Сезон: Основной

11.01.2024

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
216	Омлет натуральный с сыром запеченный	105	11,1	20,5	2,1	239,40	1,0
	Дополнительный гарнир: горошек	25	0,9	0,8	1,9	20,62	3,6
	Хлеб из муки пшеничной первого	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
394	Чай с молоком с сахаром	180	1,5	1,7	12,1	65,5	0,56
	Апельсин	120	1,1	0,2	9,7	51,60	8
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Сок овощной	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2
<b>Обед</b>							
14 (с)	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	60	0,6	4,8	1,2	48,95	4,50
62	Борщ с мясом	200	8,12	10,18	5,93	117,09	6,70
302	Филе птицы, тушенное в соусе с овощами и картофелем	200	10,8	2,9	18,5	140,93	9,86
372	Компот из плодов свежих (яблоки)	180	0,13	0,12	14,2	60,23	1,50
	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	
<b>Полдник</b>							
741 (с)	Ватрушка с джемом	70	3,2	4	42,0	223,00	0,19
	Молоко витаминизированное	200	5,8	6,4	9,4	120,00	16,11
<b>Ужин</b>							
45	Винегрет овощной	60	0,8	4,5	5,0	78,55	4,3
258	Шницель рыбный натуральный (треска)	70	7,8	2,8	7,4	105,12	0,12
350	Соус молочный	25	0,80	3,3	2,30	34,00	0,37
321	Пюре картофельное	130	2,6	5,6	14,1	130,32	7,04
	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	

393	Чай с лимоном	180/10/7	0,15	0,00	9,50	40,10	2,50
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ          ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 1 СЕЗОН          ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная          категория 3-7 лет</b>			Пищевые вещества (г)			Энергетическая я ценност	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
			66,2	72,1	232,6	1844,5	68,3