

Сезон: Основной

15.01.2024

возрастная категория: 1,5-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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	15	3,8	3,9	4,8	60,00	0,1
	Масло сливочное	5	0,05	3,93	0,05	35,43	
	Хлеб из муки	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
397	Какао с молоком	150	2,8	2,9	18,8	91,00	1
	Киви	50	0,33	0,005	4,10	23,60	30,00
Завтрак2							
10-00	Нектар из смеси	100	0,1		10,3	42,00	0,8
Обед							
34	Салат из свеклы и горошка зеленого консервированного с растительным	40	0,6	3,9	3	49,60	3,6
76	Рассольник ленинградский с птицей (155/10)	165	4,9	6,5	6,1	122,20	5,10
441 (с)	гуляш из сердца	70	5,4	3,1	4,2	89,82	1,8
321	Пюре картофельное	110	2,2	5,1	12,8	116,00	6,0
376	Компот из сушеных фруктов (изюм)	150	0,33	0,01	20,83	84,80	4,60
	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	
Полдник							
738	булочка	60	3,3	1,8	28,8	157,20	0,5
401	Ряженка	180	5,6	4,6	8,2	119,20	1,6
Ужин							
14 (с)	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	40	0,4	3,1	0,8	32,60	3,6
254	Филе минтая запеченное	50	5,3	2,4	3,6	70,80	0,00
342	Рагу овощное	110	2,8	4,5	7,5	129,80	4,5
	Хлеб из муки	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб ржано-	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
393	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,11	0,00	8,2	34,60	2,2

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ I СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5-3 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
	Б	Ж	У		С
	48,7	55,3	210,4	1698,8	66,9

Сезон: Основной

15.01.2024

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
262 (к) I	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	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 сливочное	7	0,1	5,5	0,1	49,63	
	Хлеб из муки	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
397	Какао с молоком	180	3,3	3,4	23,0	109,60	1,20
	Киви	50	0,33	0,005	4,10	23,60	30,00
Завтрак2							
10-00	Нектар из смеси	100	0,1	0	10,3	42,00	0,8
Обед							
34	Салат из свеклы и горошка зеленого консервированного с растительным маслом	60	0,9	5,9	5	74,40	4,00
76	Рассольник ленинградский с птицей (185/15)	200	5,93	7,9	7,50	150,00	6,18
441 (с)	гуляш из сердца	90	7,5	5,1	6,3	128,00	2,30
321	Пюре картофельное	130	2,6	5,6	14,1	130,32	7,04
376	Компот из сушеных фруктов (изюм)	180	0,38	0,01	25,00	101,76	5,5
	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							
738	булочка	70	3,9	2,1	33,60	185,20	0,57
401	Ряженка	200	6,0	6,2	8,4	116,00	1,77
Ужин							
14 (с)	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	60	0,6	4,8	1,2	48,95	4,50
254	Филе минтая запеченное	70	8,4	5,5	5,2	129,31	0,0
342	Рагу овощное	130	3,5	6,2	8,8	161,24	5,9
	Хлеб ржано-	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	Хлеб из муки	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
393	Чай с лимоном	180/10/7	0,15		9,50	40,10	2,50

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ 1 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
	Б	Ж	У		С
		62,8	75,7	259,5	2152,0