

Хоменко Е.В.

(ЧЭИШЏОН)

30.01.2024

возрастная категория: 3-7 лет

30.01.2024											
1											
День: 1											
Неделя: 1											
Сезон: Основной											
с 01 сентября по 01 марта											
возрастная категория: 3-7 лет											
№	реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	С	Итого пищевая и энергетическая	
										ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет	
Завтрак											
262 (к) I		Каша манная	200	3,9	5,9	23,0	237,54	1,3			
		молочная жидкая									
		Хлеб пшеничный	60	5,8	2,02	31,00	158,20				
395		Кофейный напиток с	180	2,6	2,9	17,0	107,5	1,70			
		молоком									
		Киви	100	0,70	0,010	8,20	47,00	60,00			
Завтрак2											
10-00		Сок фруктовый	200	0,8	0,0	27,0	112,00	6			
Обед											
564 (з)		Салат из огурцов и	60	4,8	6,8	14,1	116,82	1,25			
		горошка с р/м									
119 (к)		Щи из свежей капусты	200	3,6	7,3	5	113,6	7,30			
		с мясом (185/15)									
406		Сердце тушеное в	80	11,0	1,8	3,4	75,00				
		соусе									
317		Макароны из твердых	120	4,2	5,4	22,3	180,66				
376		Компот из сушеных	180	0,96	0,12	17,28	75,24	10,80			
		фруктов (курага)									
		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63				
Полдник											
		Пирог	45	3,1	6,2	35,2	195,10	1,3			
401		Вареник с лапшой	180	5,2	4,4	8,0	121,20	1,56			
Ужин											
319 (к)		Рыба, запеченная с	180	13,8	11,7	18,5	272,33	7,09			
		картофелем по-русски									
		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63				
		Хлеб пшеничный	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			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	С	99,6		
ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет			Б			Ж	У	2044,1			
66,1			57,6			278,0	2044,1			99,6	

Утверждаю
руководитель
учреждения



Хоменко Е.В.

(подпись)

(расшифровка подписи)

30.01.2024

1 День: 1
Неделя: 1
Сезон: Основной с 01 сентября по 01 марта
Возрастная категория: 1,5-3 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
262 (к) I	Каша манная молочная жидкая	150	2,9	4,4	17,4	177,50	1,1
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,08	19,4	96,72	
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,2	2,4	14	87,50	1,4
	Киви	100	0,70	0,010	8,20	47,00	60,00
Завтрак2							
10-00	Сок фруктовый	200	0,8	0,0	27,0	112,00	6
Обед							
564 (з)	Салат из огурцов и горошка с р/м	40	3,2	4,6	9,4	77,80	1
119 (к)	Щи из свежей капусты с мясом (155/10)	165	2,93	5,96	4,13	93,68	6,00
406	Сердце тушеное в соусе	70	9,8	1,4	2,1	61,00	
317	Макаронные изделия	100	3,5	4,5	18,6	150,00	
376	Компот из сушеных фруктов (курага)	150	0,8	0,1	14,4	62,70	9,0
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
Полдник							
	Пряник	45	3,1	6,2	35,2	195,10	1,3
401	Варенец с лактулозой	150	4,3	3,7	6,7	101,00	1,3
Ужин							
319 (к)	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	160	12,0	10,3	16,6	242,07	6,30
	Хлеб пшеничный	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 1, НЕДЕЛЯ1 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5-3 лет			Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
						53,8	47,2