

*Умконтракт
ЗАО "Умконтракт" МБДОУ АИО
Удмуртская Республика
Ижевск*

День: День 4
Категория: Дети 3-7 лет

03.11.2022

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
33-4	суп молочный пшеничный	200	5,42	4,44	24,72	166,16					
5-1	Булочка с джемом	40	0,72	1,88	12,85	65,5	0,06	0,028	0	0	0,588
117-1	какао-напиток на молоке	200	6,4	6,2	22,36	169,82	0,04	0,24	1,08	221,14	0,7
	ЗАВТРАК 2										
130-1	сок фруктовый или овощной	180	0,18	0,9	18,18	82,8	0,018	0,018	3,6	12,6	2,52
	ОБЕД										
39-1	суп овощной с мясом	200	10,4	10,4	23,28	226,3	0,16	0,14	15	33,8	0,86
135-3	гарнир рисовый	160	3,62	3,38	27,68	158,93	0,151	0,041	0	18,888	0,943
5-111	хлеб пшеничный обед	60	1,28	3,68	25,08	128,64	0	0	0	0	0
124-1	компот из свежих фруктов	200	0	0	11,98	47,88	0,006	0,004	3,2	14,22	0,48
87-1	котлета рыбная	80	9,04	1,78	5,12	109,26	0,016	0,056	0,064	30,4	3,44
115-3	соус молочно-сливочный	50	2,35	0,82	1,45	38	0,01	0,015	0,035	16	0,06
	УЖИН										
77-0	омлет с сыром	130	19,69	12,75	1,91	238,54	0,016	1,211	0,507	48,233	0,054
132-2	чай полусладкий	200	2,4	1,12	8,4	32,4	0,002	0,06	6,4	5,6	0,02
2-2	конфеты	28	0,17	0,14	22,79	65,4	0	0	0	0	0
5-0	Хлеб пшеничный	40	0,86	2,46	16,74	85,77	0	0	0	0	0
4-5	кукуруза сахарная консервированная	60	0,58	11,04	25,58	145,3	0	0	0	0	0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		83,11	60,97	248,12	1778,8	0,479	1,813	29,886	409,881	9,665

День: День 6
Категория: Дети 3-7 лет

07.11.2022

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
54-1	каша молочная манная	200	5	4,62	28,36	177,88	0,02	0,04	0,06	24,6	25
5-2	Батон с джемом	43	1,01	2,63	17,99	91,71	0,038	0,01	0	8,65	0,42
134-1	чай сладкий с молоком	200	3,24	3,12	17,7	109,28	0,02	0,14	0,66	128,1	0,64
	ЗАВТРАК 2										
130-1	сок фруктовый или овощной	180	0,18	0,9	18,18	82,8	0,018	0,018	3,6	12,6	2,52
	ОБЕД										
39-3	щи со сметаной с мясом	200	10,78	9,14	17,92	208,52	0	0	0	0	0
122-1	компот из сухофруктов	200	0	1,04	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
140-6	огурец свежий	60	0,06	0,48	1,5	8,4					
5-111	хлеб пшеничный обед	60	1,28	3,68	25,08	128,64	0	0	0	0	0
49-1	гуляш мясной	150	17,47	15,91	5,74	244,7	0,081	0,199	0,855	17,793	2,43
135-4	гарнир перловый	150	0,5	4,18	30,1	141,75	0,054	0,027	0	17,1	0,81
	ПОЛДНИК										
140-11	фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	62,13	0	0	0	0	0
	УЖИН										
132-2	чай полусладкий	200	2,4	1,12	8,4	32,4	0,002	0,06	6,4	5,6	0,02
38-0	суп пюре	200	4,34	2,8	12,54	106,64	0,06	0,08	3,72	27,4	0,5
5-0	Хлеб пшеничный	40	0,86	2,46	16,74	85,77	0	0	0	0	0
3	Вафли	30	1	0,88	23,25	106,25	0	0	0	0	0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		49,62	53,46	271,46	1682,11	0,313	0,614	16,095	280,983	33,02

День: День 7
Категория: Дети 3-7 лет

08.11.2022

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
33-4	суп молочный пшеничный	200	5,42	4,44	24,72	166,16					
5-6	Хлеб с маслом	50	2,8	3,05	27,55	143	0,075	0,035	0,002	20	0,05
117-1	какао-напиток на молоке	200	6,4	6,2	22,36	169,82	0,04	0,24	1,08	221,14	0,7
	ЗАВТРАК 2										
130-1	сок фруктовый или овощной	180	0,18	0,9	18,18	82,8	0,018	0,018	3,6	12,6	2,52
	ОБЕД										
43-1	суп худрявый с мясом	200	11,04	9	13,62	190,7	0,12	0,12	4,24	35	1,16
52-1	жаркое по домашнему	220	18,61	18,5	27,87	353,85	0,22	14,74	7,04	21,12	1,98
5-111	хлеб пшеничный обед	60	1,28	3,68	25,08	128,64	0	0	0	0	0
124-1	компот из свежих фруктов	200	0	0	11,98	47,88	0,006	0,004	3,2	14,22	0,48
140-7	помидоры свежие	60	0,06	0,48	1,5	8,4	0	0	0	0	0
	ПОЛДНИК										
129-1	напиток из шиповника	200	0,22	0,54	15,72	75,76	0,012	0,04	160	9,75	0,5
	УЖИН										
75-3	макарони с сыром	180	8,41	6,16	37,66	250,61	0,092	0,049	0	14,265	1,147
133-1	чай сладкий с лимоном	200	4,06	0,22	13,3	52,58	0	0	4,06	15,16	0,68
5-0	Хлеб пшеничный	40	0,86	2,46	16,74	85,77	0	0	0	0	0
2-1	Печенье	30	3	2,22	22,86	121,8	0	0	0	0	0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		82,34	57,85	279,14	1877,77	0,583	15,246	183,222	363,265	9,117

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022272

Владелец Ерастова Татьяна Григорьевна

Действителен с 19.04.2023 по 18.04.2024