

Меню и пищевая ценность блюд на 09 марта 2022

Утверждаю

6 **День:** 6
Неделя: 1
Сезон: Ограниченный

с 01 марта по 01 сентября

Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
	Каша жидкая на молоке (гречневая)	200	4,2	8,3	24,2	289,6	2,1
	Яйцо отварное	40	3,8	3,9	4,8	60,0	0,1
	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,1	7,8	0,1	70,9	
	Кофейный напиток с молоком	180	3,3	3,4	23,0	109,6	1,2
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,1	
Завтрак2							
10-00	Сок овощной	100	0,1		10,3	42,00	0,8
Обед							
	Салат из помидоров и огурцов кнсервир. с репчатым луком с растительным маслом	60	0,5	5,3	2,7	53,5	13,0
	Суп с макаронами с мясом	200	8,12	10,18	5,93	117,09	6,7
	Плов с мясом	180	12,6	17,8	23,5	318,00	0,45
	Кисель из с/морож.ягод смородина)	180	0,13	0,12	14,2	60,23	1,5
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
Полдник							
	Булочка розовая	70	3,2	4,0	45,0	223,00	0,19
	Йогурт	200	4,8	4,6	7,2	117,80	1,56
Ужин							
	Винегрет овощной	60	0,3	4,4	1,6	45,97	5,1
	Говядина с овощами в соусе	85	10,03	3,26	2,70	91,23	
	Чай с сахаром	200	0,6	0,2	16	68,8	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,54	9,7	48,6	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,5	0,45	13,1	59,63	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ1 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			62,1	76,8	248,3	1993,8	32,7

Сезон: Ограниченный

с 01 марта по 01 сентября

Возрастная категория: 1,5-3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
	Каша жидкая на молоке (гречневая)	150	4,2	8,3	24,2	289,6	2,1

	Яйцо отварное	40	3,8	3,9	4,8	60,0	0,1
	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,1	7,8	0,1	70,9	
	Кофейный напиток с молоком	180	3,3	3,4	23,0	109,6	1,2
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,1	
Завтрак2							
10-00	Сок фруктовый	100	0,1		10,3	42,00	0,8
Обед							
	Салат из помидоров и огурцов консервир. с репчатым луком с растительным маслом	60	0,5	5,3	2,7	53,5	13,0
	Суп с макаронами с мясом	200	8,12	10,18	5,93	117,09	6,7
	Плов с мясом	180	12,6	17,8	23,5	318,00	0,45
	Кисель из с/морож.ягод смородина)	180	0,13	0,12	14,2	60,23	1,5
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
Полдник							
	Булочка розовая	70	3,2	4,0	45,0	223,00	0,19
	Йогурт	200	4,8	4,6	7,2	117,80	1,56
Ужин							
	Винегрет овощной	60	0,3	4,4	1,6	45,97	5,1
	Говядина с овощами в соусе	70	10,03	3,26	2,70	91,23	
	Чай с сахаром	150	0,6	0,2	16	68,8	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,50	0,54	9,7	48,6	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,5	0,45	13,1	59,63	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ1 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
			62,1	76,8	248,3	1993,8	32,7