

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
<b>Завтрак</b>							
	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	
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Сок овощной	100	0,1		10,3	42,00	0,8
<b>Обед</b>							
	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	
<b>Полдник</b>							
	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
<b>Ужин</b>							
	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	
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ1 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет</b>			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг)</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>С</b>
			<b>62,1</b>	<b>76,8</b>	<b>248,3</b>	<b>1993,8</b>	<b>32,7</b>

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
<b>Завтрак</b>							
	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	
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Сок фруктовый	100	0,1		10,3	42,00	0,8
<b>Обед</b>							
	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	
<b>Полдник</b>							
	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
<b>Ужин</b>							
	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	
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ1 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет</b>			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг)</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>С</b>
			<b>62,1</b>	<b>76,8</b>	<b>248,3</b>	<b>1993,8</b>	<b>32,7</b>