

Меню и пищевая ценность блюд на 16 марта 2022 г.

11 День: 1
Неделя: 3
Сезон: Ограниченный с 01марта 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		
Завтрак							
262 (к) I	Запеканка творожная	200	3,9	5,9	23,0	237,54	1,3
	Джем	30	0,016	0,006	4,0	15,6	1,20
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
397	Кофейный напиток с молоком	180	3,3	3,4	23,0	109,6	1,2
	Груша	120	0,4	0,4	12,4	56,40	6
Завтрак2							
10-00	Сок овощной	100	1,0	0,1	12,6	56,00	3
Обед							
14	Салат из помидоров с луком с растительным маслом	60	0,5	5,3	2,7	53,5	13,00
138 (к)	Суп гороховый вегетарианский	200	3,9	0,6	19,7	112,80	10,20
468 (с)	Оладьи из печени	80	14,9	13,2	5,6	210,27	1,50
284 с	Кабачки и капуста цветная, запеченные под	110	2,9	7,8	6,9	143,7	7,2
375	Компот из плодов (клюква)	180	0,13	0,00	15,1	63,44	8,40
	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							
776 (с)	Булочка "Розовая"	70	5,7	2,00	35,3	182,56	0,18
	Снежок	180	5,2	4,5	15,0	134,0	1,32
Ужин							
556 (з)	Салат из свеклы с яблоками	60	0,8	4,1	2,8	42,2	27,0
291	Запеканка картофельная с мясом отварным	160	10,4	16,6	24,3	298,50	6,40
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
392	Чай с зелѐный с молоком	180	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
			64,6	69,1	277,6	2090,7	88,0

Сезон: Ограниченный с 01марта по 01 сентября
возрастная категория: 1,5-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Запеканка творожная	150	2,9	4,4	17,4	177,50	1,1
	Джем	15	0,008	0,003	2,00	7,80	0,6
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,8	2,9	18,8	91,00	1
	Груша	100	0,3	0,0	10,3	47,50	5
Завтрак2							
10-00	Сок фруктовый	100	1,0	0,1	12,6	56,00	3
Обед							
	Салат из помидоров с луком с растительным маслом	40	0,3	3,5	1,8	35,60	8,7
	Суп гороховый вегетарианский	150	2,9	0,5	14,8	84,60	7,70
	Оладьи из печени	60	11,2	9,9	4,2	157,70	1,1
	Кабачки и капуста цветная, запеченные под	100	2,7	7,1	6,3	130,60	6,5
	Компот из плодов (клюква)	150	0,1	0	12,6	52,50	7,0
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
Полдник							
	Булочка "Розовая"	50	4,0	1,4	25,3	130,40	2,6
	Снежок	150	4,3	3,7	12,0	112,00	1,3
Ужин							
	Салат из свеклы с яблоками	40	0,5	2,7	1,8	28,00	18,0
	Запеканка картофельная с мясом отварным	130	9,6	14,7	19,8	263,00	5,2
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Чай с зелѐный с молоком	150	1,0	1,2	9,2	52,40	1,1
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 1,5-3 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
			50,2	54,4	214,1	1671,9	69,3