

Меню и пищевая  
ценность блюд на

21 марта 2022 г.

Утверждаю

14 День: 4  
Неделя: 3  
Сезон: Ограничен с 01 марта по 01 сентября  
Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
168	Каша молочная	200	6,2	7,7	27,7	201,00	1,95
приз.	масло коровье	10	0,10	8,30	0,10	74,90	0,00
произ.	Хлеб из муки	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
395	Кофейный напиток с	180	2,6	2,9	17,0	107,5	1,7
	<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>420</b>	<b>11,9</b>	<b>19,9</b>	<b>60,4</b>	<b>462,5</b>	<b>3,7</b>
<b>Завтрак2 в 10:00</b>							
произв.	Сок фруктовый	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3
произв.	Яблоко	110	0,4	0,5	11,8	56,40	6
	<b>ИТОГО за второй за</b>	<b>210</b>	<b>0,8</b>	<b>0,5</b>	<b>25,1</b>	<b>112,4</b>	<b>8,5</b>
<b>Обед</b>							
45	Винегрет овощной	60	0,8	4,5	5,0	78,55	4,3
87	Суп рыбный с пшеном	200	6,5	3,7	14,1	140,93	3,80
342./273	Рагу из овощей с	200	9,8	20,8	11,4	299,50	5,00
376	Компот из кураги	180	1,0	0,1	17,3	75,24	10,80
произ.	Хлеб из муки	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
произ.	Хлеб ржано-	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>695</b>	<b>22,5</b>	<b>30,6</b>	<b>76,5</b>	<b>733,0</b>	<b>23,9</b>
<b>Полдник</b>							
призв.	Печенье	60	4,5	5,9	44,6	250,20	1,3
произв.	молоко витаминизированное	200	5,6	6,4	9,4	118,00	
	<b>ИТОГО за полдник</b>	<b>260</b>	<b>10,1</b>	<b>12,3</b>	<b>54,0</b>	<b>368,2</b>	<b>1,3</b>
<b>Ужин</b>							
258	Шницель рыбный	70	5,80	2,50	6,70	90,20	0,12
151	Картофель,	110	2,6	6,1	15,5	116,40	2,70
	Дополнительный	25	0,25	0,03	0,62	3,50	2,50
произ.	Хлеб из муки	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
произ.	Хлеб ржано-	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
392	Чай с сахаром	180	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30
	<b>ИТОГО за ужин</b>	<b>430</b>	<b>12,83</b>	<b>11,17</b>	<b>57,65</b>	<b>382,37</b>	<b>6,62</b>
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет</b>			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энерге- тическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг) С</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
			<b>58,1</b>	<b>74,5</b>	<b>273,7</b>		