

Меню и пищевая ценность блюд на 8 июля 2022 г.

8 День: 3
 Неделя: 2
 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	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
262(к)I	Каша жидкая на молоке (пшеничная)	180	5,0	5,7	29,1	187,90	19,00
произ.	Сыр полутвердый	15	3,5	4,5	0	54,5	0,1
произ.	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	10	0,1	7,8	0,1	70,90	
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,8	17,0	107,50	1,70
	ИТОГО за завтрак	415	14,2	21,8	61,8	499,9	20,8
Завтрак2 в 10:30							
произ.	Сок фруктовый	100	0,1		10,3	42,00	0,8
	ИТОГО за второй завтрак	100	0,1	0,0	10,3	42,0	0,8
Обед							
13	Салат из свежих огурцов с зеленью	60	0,3	4,4	1,6	45,97	5,1
113	Борщ сибирский	180	3,4	4,2	9,5	148,00	7,00
249	Филе рыбное, запеченное в омлете	70	8,6	4,9	5,3	116,20	0,70
342	Рагу овощное	130	3,3	5,3	8,3	154,40	5,84
376	Компот из брусники	180	0,70	0,20	25,10	106,50	6,6
произв.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	ИТОГО за обед	645	17,7	19,5	62,9	630,7	25,2
Полдник							
произ.	Булочка Веснушка	50	2,3	10,6	20,7	186,1	0,05
произ.	Биокефир	200	5,2	4,4	8,0	121,20	1,56
	ИТОГО за полдник	250	7,5	15,0	28,7	307,3	1,6
Ужин							
207./317	Макаронные изделия отварные	120	4,2	5,4	22,3	180,66	
282	Шницель мясной	70	8,6	8,1	5,6	162,30	0,40
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
произ.	Зефир	20	0,16	0,00	15,96	64,20	
	Чай с сахаром	180	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30
	ИТОГО за ужин	410	15,7	15,6	65,6	519,8	1,7
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У	(ккал)	С
			55,2	71,8	229,3	1999,7	50,2

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	ценнос	С	
Завтрак							
262 (к) I	Каша жидкая на молоке (пшеничная)	150	2,8	7,8	18,6	170,2	1,6
произ.	Сыр полутвердый	15	3,5	4,5	0	54,5	0,1
приз.	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	7	0,07	5,08	0,10	46,30	0,00
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,8	17,0	107,50	1,70
	ИТОГО за завтрак	382	12,0	21,2	51,3	457,6	3,4
Завтрак2 в 10:30							
произ.	Сок фруктовый	95	0,1		10,3	42,00	0,8
	ИТОГО за второй завтрак	95	0,1	0,0	10,3	42,0	0,8
Обед							
13	Салат из свежих огурцов с зеленью	40	0,4	3,1	0,8	32,60	3,6
113	Борщ сибирский	150	2,8	3,5	4,8	123,30	6,00
249	Филе рыбное, запеченное в омлете	60	7,3	4,2	4,5	99,60	0,70
342	Рагу овощное	120	3,0	4,9	8,2	141,60	5,40
376	Компот из брусники	180	0,70	0,20	25,10	106,50	6,6
произв.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	ИТОГО за обед	575	15,7	16,4	56,5	563,2	22,3
Полдник							
произ.	Булочка Веснушка	30	1,4	6,6	12,4	111,7	0,05
произ.	Биокефир	200	5,2	4,4	8,0	121,20	1,56
	ИТОГО за полдник	230	6,6	11,0	20,5	232,9	1,6
Ужин							
207./317	Макаронные изделия отварные	110	3,9	5,0	20,5	168,00	
282	Шницель мясной	60	7,4	6,7	4,8	139,10	0,20
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
произ.	Зефир	20	0,16	0,00	15,96	64,20	
	Чай с сахаром	180	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30
	ИТОГО за ужин	390	14,2	13,8	63,0	483,9	1,5
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
			48,5	62,4	201,5		