

Меню и пищевая ценность блюд на 11 июля 2022 г.

9

День: 4

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 (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
262(к)I	Каша жидкая на молоке Пшенная	180	4,6	8,6	23,30	243,60	1,80
произ.	Масло коровье сладкосливочное несоленое	5	0,1	3,9	0,0	35,45	
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
397	какао с молоком	180	3,3	3,4	23,0	109,6	1,20
	ИТОГО за завтрак	395	10,89	16,91	61,91	467,75	3,00
Завтрак2 в 10:30							
произ.	Сок овощной	100	0,4	0,1	10,1	43,00	2
произ.	Банан	100	0,36	0,14	12,13	57,00	5,5
	ИТОГО за второй завтрак	200	0,8	0,2	22,2	100,0	7,5
Обед							
622 (з)	Салат из консервированного помидора с луком и растительным маслом	60	0,2	5,2	1,1	45,57	2,00
157	Суп рыбный по - шведски (консервы сайра)	180	2,7	4,7	13,3	126,29	4,10
128	Гуляш из говядины	80	11,9	11,1	30,7	274,1	2,9
319	Картофель в молоке	130	3,0	4,4	21,3	98,7	3,1
378	Кисель из ягод (брусника)	170	0,26	0,0	29,5	124,89	7,40
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	ИТОГО за обед	645	19,5	25,9	109,0	729,2	19,5
Полдник							
138	Булочка творожная	70	6,8	2,4	37,7	204,20	0,1
произ.	Ацидофилин	180	2,8	3,2	4,0	56,00	0,00
	ИТОГО за полдник	250	9,6	5,6	41,7	260,2	0,1
Ужин							
произ.	Огурец консервированный	25	1,08	3,04	1,04	26,8	7,2
305	Суфле из мяса с рисом	60	7,4	8,2	6,8	126,70	0,97
165	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,4	6,9	26,3	262,24	
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
393	Чай с сахаром и лимоном	180	0,15	0,00	9,50	40,10	2,50
	ИТОГО за ужин	420	15,5	18,6	56,8	515,5	10,7
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
			56,3	67,2	291,6	2072,6	40,8
Сезон: Ограниченный			с 01 марта по 01 сентября				
Возрастная категория: 1,5-3							

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
262(к)I	Каша жидкая на молоке Пшеничная	150	3,8	7,2	19,40	203,00	1,50
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	
397	какао с молоком	180	3,3	3,4	23,0	109,6	1,20
	ИТОГО за завтрак	367	10,11	16,69	58,10	438,00	2,70
Завтрак2 в 10:30							
произ.	Сок фруктовый	100	0,4	0,1	10,1	43,00	2
произ.	Банан	100	0,36	0,14	12,13	57,00	5,5
	ИТОГО за второй завтрак	200	0,8	0,2	22,2	100,0	7,5
Обед							
622 (з)	Салат из консервированного помидора с луком и растительным маслом	40	0,1	3,8	0,4	27,10	1,60
157	Суп рыбный по - шведски (консервы сайра)	150	2,3	3,9	6,2	105,25	3,00
128	Гуляш из говядины	60	8,9	8,3	23,0	205,6	2,2
319	Картофель в молоке	120	2,8	4,1	19,6	91,1	2,8
378	Кисель из ягод (брусника)	170	0,26	0,0	29,5	124,89	7,40
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	ИТОГО за обед	565	15,8	20,6	91,8	613,6	17,0
Полдник							
138	Булочка творожная	60	6,1	2,1	32,3	175,00	0,1
произ.	Ацидофилин	180	2,8	3,2	4,0	56,00	0,00
	ИТОГО за полдник	240	8,9	5,3	36,3	231,0	0,1
Ужин							
произ.	Огурец консервированный порцион.	25	1,08	3,04	1,04	26,8	7,2
305	Суфле из мяса с рисом	60	6,3	7,1	5,8	108,60	0,90
165	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,0	6,3	24,3	242,10	
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
393	Чай с сахаром и лимоном	180	0,15	0,00	9,50	40,10	2,50
	ИТОГО за ужин	410	14,0	16,9	53,8	477,2	10,6
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
			49,6	59,6	262,2	1859,8	37,9