

Меню и пищевая ценность блюд на 13 октября 2022 г.

Утверждаю

2

День: 2

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) С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
262 (к) I	Каша жидкая на молоке (пшеничная )	200	3,7	10,5	24,0	227,0	1,9
произ.	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,1	8,3	0,1	74,9	
397	Какао с молоком	180	3,3	3,4	23,0	109,6	1,2
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,1	
	<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>420</b>	<b>10</b>	<b>23</b>	<b>63</b>	<b>491</b>	<b>3</b>
<b>Завтрак2 в 10:00</b>							
произ.	Апельсин	100	0,33	0,005	4,10	23,60	30,00
произ.	Сок фруктовый	100	0,1		10,3	42,00	0,8
	<b>ИТОГО за второй завтрак</b>	<b>100,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>10,30</b>	<b>42,00</b>	<b>0,80</b>
<b>Обед</b>							
14	Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом	60	0,5	5,3	2,7	53,5	13,0
62	Борщ с мясом	200	8,12	10,18	5,93	117,09	6,7
304	Плов с птицей (цыпляты)	180	12,6	17,8	23,5	318,00	0,45
372	Компот из плодов (сухофрукты)	180	0,13	0,12	14,2	60,23	1,5
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>645</b>	<b>22,83</b>	<b>33,85</b>	<b>59,46</b>	<b>608,45</b>	<b>21,65</b>
<b>Полдник</b>							
741 (с)	Ватрушка с повидлом	70	3,2	4,0	45,0	223,00	0,19
произ.	Кефир с лактулозой	180	4,8	4,6	7,2	117,80	1,56
	<b>ИТОГО за полдник</b>	<b>250</b>	<b>8,00</b>	<b>8,60</b>	<b>52,20</b>	<b>340,80</b>	<b>1,75</b>
<b>Ужин</b>							
254	Филе минтая запеченное	70	10,03	3,26	2,70	91,23	
321	Пюре картофельное	120	2,40	5,20	13,00	120,30	6,50
произ.	Огурец консервированный порцион.	25	1,08	3,04	1,04	26,8	7,2
372	Компот из ягод (вишня)	180	0,58	0,22	15,92	68,84	10,80
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,51	0,54	9,72	48,64	
	<b>ИТОГО за ужин</b>	<b>415</b>	<b>15,60</b>	<b>12,26</b>	<b>42,38</b>	<b>355,81</b>	<b>24,50</b>
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 1 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) С</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
			<b>56,6</b>	<b>78,0</b>	<b>227,0</b>		
<b>Сезон: Ограниченный</b>			<b>с 01 марта по 01 сентября</b>				
<b>Возрастная категория: 1,5-3</b>							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		

<b>Завтрак</b>								
262 (к) I	Каша жидкая на молоке (пшеничная )	150	2,8	7,8	18,6	170,2	1,6	
приз.	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	7	0,07	5,08	0,10	46,30	0,00	
397	Какао с молоком	180	3,3	3,4	23,0	109,6	1,2	
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,1		
	<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>367</b>	<b>9</b>	<b>17</b>	<b>57</b>	<b>405</b>	<b>3</b>	
<b>Завтрак2 в 13:00</b>								
произ.	Сок фруктовый	95	0,1		10,3	42,00	0,8	
произв.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43,00	2,5	
	<b>ИТОГО за второй завтрак</b>	<b>95,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>10,30</b>	<b>42,00</b>	<b>0,80</b>	
<b>Обед</b>								
14	Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом	40	0,3	3,5	1,8	35,6	8,7	
62	Борщ с мясом	150	6,09	7,60	4,50	87,81	5,0	
304	Плов с птицей	150	11,1	14,9	20,1	272,30	0,38	
372	Компот из сушёных фруктов (сухофрукты)	180	0,13	0,12	14,2	60,23	1,5	
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63		
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,51	0,54	9,72	48,64		
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>565</b>	<b>20,61</b>	<b>27,11</b>	<b>63,45</b>	<b>564,21</b>	<b>15,58</b>	
<b>Полдник</b>								
741 (с)	Ватрушка с повидлом	60	2,7	3,3	37,8	190,20	0,17	
произ.	Кефир с лактулозой	180	4,8	4,6	7,2	117,80	1,56	
	<b>ИТОГО за полдник</b>	<b>240</b>	<b>7,50</b>	<b>7,90</b>	<b>45,00</b>	<b>308,00</b>	<b>1,73</b>	
<b>Ужин</b>								
254	Филе минтая запеченное	60	6,40	2,90	4,30	84,94		
321	Пюре картофельное	120	2,40	5,20	13,00	120,30	6,50	
произ.	Огурец консервированный порцион.	25	1,08	3,04	1,04	26,8	7,2	
372	Компот из ягод (вишня)	180	0,58	0,22	15,92	68,84	10,80	
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,51	0,54	9,72	48,64		
	<b>ИТОГО за ужин</b>	<b>405</b>	<b>11,97</b>	<b>11,90</b>	<b>43,98</b>	<b>349,52</b>	<b>24,50</b>	
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 1 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>49,3</b>	<b>64,2</b>	<b>220,0</b>		