

Меню и пищевая ценность блюд на 21 октября 2022 г.

Утверждаю

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) С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Запеканка творожная	200	7,2	6,4	52,2	358,40	2,93
	Соус ягодный (брусника)	30	0,016	0,006	4,0	15,6	1,20
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	10	0,1	7,8	0,1	70,90	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Какао с молоком	180	2,6	2,8	17,0	107,50	1,70
	ИТОГО за завтрак	450	12,9	18,0	88,9	631,5	5,8
Завтрак2 в 10:00							
произ.	Яблоко	80	0,5	0,2	6	30,40	9,0
произ.	Сок овощной	100	0,1	0	10,3	42,00	0,8
	ИТОГО за второй завтрак	180	0,6	0,2	16,3	72,4	9,8
Обед							
	Салат из свежих огурцов с зеленью и подсолнечным маслом	60	0,3	4,4	1,6	45,97	5,1
	Борщ сибирский	200	3,8	4,6	6,4	164,40	7,80
	Запеканка картофельная с мясом	180	9,6	2,8	16,1	122,30	8,87
	Кисель из вишни	180	0,38	0,01	25,00	101,76	5,5
	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	
	ИТОГО за обед	675	18,5	13,3	77,8	573,2	27,3
Полдник							
	Пирожок печеный с рисом и яйцом	70	4,7	3,1	35,4	185,0	0,05
	Молоко обогащенное йодказеином "Умница"	180	5,2	4,4	8,0	121,20	1,56
	ИТОГО за полдник	250	9,9	7,5	43,4	306,2	1,6
Ужин							
	Рис отварной	120	4,2	5,4	22,3	180,66	
	Филе минтая запечёное	90	7,5	5,1	6,3	128,00	2,30
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
произ.	Мармелад	20	0,02	0,00	15,60	64,20	
	Чай с сахаром	180	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30
	ИТОГО за ужин	455	15,9	13,1	79,0	545,1	3,6
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, 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		
			57,8	52,1	305,5	2128,4	48,1

8

День: 3

Неделя: 2

Сезон: Ограниченный

с 01 марта по 01 сентября

Возрастная категория: 1,5-3

Т.В. Асекритова

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценност	Витамин ы (мг) С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
262 (к) I	Запеканка творожная	150	2,8	7,8	18,6	170,2	1,6
произ.	Соус ягодный (брусника)	20	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	Какао с молоком	180	2,6	2,8	17,0	107,50	1,70
	ИТОГО за завтрак	387	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
	Яблоко	100	0,5	0,2	6,0	30,40	9,0
	ИТОГО за второй завтрак	95	0,1	0,0	10,3	42,0	0,8
Обед							
13	Салат зелёный 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	Запеканка картофельная с мясом	160	7,3	4,2	4,5	99,60	0,70
376	Кисель из вишни	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	555	12,7	11,5	48,3	421,6	16,9
Полдник							
произ.	Пирожок печёный с рисом и яйцом	30	1,4	6,6	12,4	111,7	0,05
произ.	Молоко обогащённая йодказеином "Умница"	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	Рис отварной	110	3,9	5,0	20,5	168,00	
282	Филе минтая запечённое	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.	Мармелад	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)			Энерге- тическая ценност (ккал)	Витамин ы (мг) С
			Б	Ж	У		
			45,5	57,5	193,3		
						1638,0	24,2