

**Меню и пищевая ценность  
блюда на**

**26 октября 2022 г.**

**Утверждаю**

11 День: 1  
Неделя: 3  
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		
<b>Завтрак</b>							
262 (к) I	Запеканка творожная	200	3,9	5,9	23,0	237,54	1,3
произ.	Джем	30	0,016	0,006	4,0	15,6	1,20
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
397	Кофейный напиток с молоком	180	3,3	3,4	23,0	109,6	1,2
	<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>440</b>	<b>10,2</b>	<b>10,3</b>	<b>65,6</b>	<b>441,8</b>	<b>3,7</b>
<b>Завтрак2 в 10:00</b>							
произ.	Сок овощной	100	1,0	0,1	12,6	56,00	3
произ.	Груша	120	0,4	0,4	12,4	56,40	6
	<b>ИТОГО за второй завтрак</b>	<b>220</b>	<b>1,4</b>	<b>0,5</b>	<b>25,0</b>	<b>112,4</b>	<b>9,0</b>
<b>Обед</b>							
14	Салат из помидоров с луком с растительным маслом	60	0,5	5,3	2,7	53,5	13,00
138 (к)	Суп гороховый вегетарианский	200	3,9	0,6	19,7	112,80	10,20
468 (с)	Оладьи из печени	80	14,9	13,2	5,6	210,27	1,50
284 с	Кабачки и капуста цветная,	110	2,9	7,8	6,9	143,7	7,2
375	Компот из плодов (клюква)	180	0,13	0,00	15,1	63,44	8,40
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>685</b>	<b>26,7</b>	<b>28,4</b>	<b>78,8</b>	<b>722,5</b>	<b>40,3</b>
<b>Полдник</b>							
776 (с)	Булочка "Розовая"	70	5,7	2,00	35,3	182,56	0,18
	Кисломолочный напиток "Снежок"	180	5,2	4,5	15,0	134,0	1,32
	<b>ИТОГО за полдник</b>	<b>250</b>	<b>10,9</b>	<b>6,5</b>	<b>50,3</b>	<b>316,6</b>	<b>1,5</b>
<b>Ужин</b>							
556 (з)	Икра кабачковая	60	0,8	4,1	2,8	42,2	27,0
291	Запеканка картофельная с мясом отварным	160	10,4	16,6	24,3	298,50	6,40
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	Хлеб из муки пшеничной первого	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
392	Напиток лимонный	180	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30
	<b>ИТОГО за ужин</b>	<b>445</b>	<b>15,4</b>	<b>23,3</b>	<b>61,9</b>	<b>513,0</b>	<b>34,7</b>
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09),</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>64,6</b>	<b>69,1</b>	<b>281,6</b>	<b>2106,3</b>	<b>89,2</b>
<b>Сезон: Ограниченный с 01 марта по 01 сентября</b>							
<b>Возрастная категория: 1,5-3 лет</b>							
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)

рецип	порции	Б	Ж	У	ценность	С	
<b>Завтрак</b>							
04..11	Запеканка творожная	150	4,7	5,8	20,8	150,80	1,5
произ.	Джем	15	3,5	4,5	0	54,5	0,1
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого	25	2,4	0,80	13,00	66,00	
397	Кофейный напиток с молоком	180	3,3	3,4	23,0	109,6	1,20
	<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>370</b>	<b>13,9</b>	<b>14,5</b>	<b>56,8</b>	<b>380,9</b>	<b>2,8</b>
<b>Завтрак2 в 10:30</b>							
произ.	Сок фруктовый	100	1,0	0,1	12,6	56,00	3
произ.	Груша	100	1,00	0,560	10,20	55,40	30,0
	<b>ИТОГО за второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>2,0</b>	<b>0,7</b>	<b>22,8</b>	<b>111,4</b>	<b>33,0</b>
<b>Обед</b>							
14 (с)	Салат из помидоров с луком и растительным маслом	40	0,4	3,1	0,8	32,6	3,60
119(к)I	Суп гороховый с птицей	150	2,7	5,4	3,8	85,20	5,50
468 (с)	Оладьи из печени	60	11,2	9,9	4,2	157,70	1,10
342	Кабачки и капуста цветная	120	3,0	4,9	8,2	141,6	5,4
375	Компот из плодов (клюква)	180	0,13	0,00	15,1	63,44	8,40
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>575</b>	<b>18,9</b>	<b>23,8</b>	<b>45,1</b>	<b>540,2</b>	<b>24,0</b>
<b>Полдник</b>							
776 (с)	Булочка "Розовая"	50	4,0	1,40	25,3	130,40	2,60
произ.	Напиток Снежок	180	5,2	4,5	15,0	134,0	1,32
	<b>ИТОГО за полдник</b>	<b>230</b>	<b>9,2</b>	<b>5,9</b>	<b>40,3</b>	<b>264,4</b>	<b>3,9</b>
<b>Ужин</b>							
произ.	Икра кабачковая	25	0,08	0,025	3,85	21	6
291	Запеканка картофельная с мясом отварным	130	9,6	14,7	19,8	263,00	5,20
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
392	Напиток лимонный	180	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30
	<b>ИТОГО за ужин</b>	<b>360</b>	<b>12,4</b>	<b>16,7</b>	<b>48,8</b>	<b>407,6</b>	<b>12,5</b>
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 3 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>56,4</b>	<b>61,5</b>	<b>213,8</b>	<b>1704,5</b>	<b>76,2</b>	