

Меню и пищевая ценность блюд		9 ноября 2022 г.				Утверждаю		
на								
20	День: 5							
	Неделя: 4							
	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)	
			Б	Ж	У			
Завтрак								
206	Макаронные изделия отварные с маслом и тертым сыром (140/5/25)	170	10,5	11,80	26,00	221,00	0,16	
произв.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,1		
395	Какао с молоком	180	2,6	2,9	17,0	107,5	1,70	
	ИТОГО за завтрак	380	16,5	16,2	70,4	464,0	7,9	
Завтрак2 в 10:30								
произв.	Сок фруктовый	100	1,0	0,1	10,0	40,00	3	
произв.	Мандарин	140	1,1	0,3	9,8	53,20	6	
	ИТОГО за второй завтрак	240	2,1	0,4	19,8	93,2	9,0	
Обед								
15	Салат из свеклы с горошком	60	0,3	4,5	1,7	90,20	8,25	
72	Щи по-уральски с мясом (185/15)	200	5,6	8,1	17,0	143,00	6,67	
406(к)	Печень говяжья тушеная в соусе	80	9,8	1,4	2,1	60,9	0,00	
319	Картофель в молоке	150	3,5	4,65	18	111,90	3,45	
699 (с)	Напиток лимонный	180	0,12	0,00	25,4	103,60	3,60	
произв.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,35	0,72	20,96	95,40		
	ИТОГО за обед	710	21,6	19,4	85,1	605,0	22,0	
Полдник								
738	Пирожок печеный с рисом и яйцом	70	5,2	5,8	8,5	108,00	14,5	
произв.	Ряженка	180	5,6	5,2	8,5	109,00	2,20	
	ИТОГО за полдник	250	10,8	11,0	17,0	217,0	16,7	
Ужин								
231	Сырники с морковью с соусом	155	21,5	18,5	15,8	348,00	0,38	
783 (з)	Салат из яблок и чернослива	25	0,12	0,00	16,40	73,63	0,12	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64		
1195 к	Чай зеленый с молоком с сахаром	200	1,6	1,7	13,4	71,0	4,6	
	ИТОГО за ужин	400	24,7	20,7	55,3	541,3	5,1	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03. по 01.09.), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	
			Б	Ж	У			С
			33,8	29,7	115,9			
Сезон: Ограниченный		с 01 марта по 01 сентября						
Возрастная категория: 1,5-3 лет								
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	
			Б	Ж	У			

Завтрак								
206	Макаронные изделия отварные с маслом и тертым сыром (140/5/25)	150	9,3	10,10	22,70	194,20	0,12	
произв.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,9	0,60	6,90	52,7		
395	Какао с молоком	180	2,6	2,9	17,0	107,5	1,70	
	ИТОГО за завтрак	350	16,5	16,2	70,4	464,0	7,9	
Завтрак2 в 10:30								
произв.	Сок фруктовый	100	1,0	0,1	10,0	40,00	3	
произв.	Мандарин	140	1,1	0,3	9,8	53,20	6	
	ИТОГО за второй завтрак	240	2,1	0,4	19,8	93,2	9,0	
Обед								
15	Салат из свеклы отварной с горошком и растительным маслом	40	0,2	3,0	1,1	60,10	8,25	
72	Щи по-уральски с мясом (185/15)	150	4,7	6,6	14,9	117,40	5,50	
406(к)	Печень говяжья в соусе	60	7,4	1,1	1,6	45,7	0,00	
319	Картофель в молоке	110	2,8	4,1	19,6	83,51	2	
699 (с)	Напиток лимонный	160	0,12	0,00	25,4	92,08	3,60	
произв.	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,35	0,72	20,96	95,40		
	ИТОГО за обед	540	17,5	15,5	83,5	494,2	19,4	
Полдник								
738	Пирожок печеный с рисом и яйцом	70	5,2	5,8	8,5	108,00	14,5	
произв.	Ряженка	180	5,0	4,7	7,7	98,10	1,98	
	ИТОГО за полдник	250	10,2	10,5	16,2	206,1	16,5	
Ужин								
231	Сырники с морковью с соусом	130	18,6	16,0	13,6	301,60	0,38	
783 (з)	Салат из яблок с черносливом	25	0,12	0,00	16,40	73,63	0,12	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64		
1195 к	Чай зеленый с молоком с сахаром	200	1,6	1,7	13,4	71,0	4,6	
	ИТОГО за ужин	375	21,8	18,2	53,1	494,9	5,1	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03. по 01.09.), возрастная категория 3-7 лет				Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
				Б	Ж	У		
				30,9	27,2	113,7		
						1918,9	30,9	