

Меню и пищевая
ценность блюд на

22 ноября 2022 г.

Утверждаю

9 День: 3
Неделя: 2
Сезон: Ограниченный с 01 марта по 01 сентября
Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамин ы (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	10	0,1	7,8	0,1	70,90	
	Хлеб из муки пшеничной	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 зеленый с помидором, сладким перцем 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	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 айром	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	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)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин ы (мг) С
			Б	Ж	У		
			57,8	52,1	305,5	2128,4	48,1

Сезон: Ограниченный с 01 марта по 01 сентября

Возрастная категория: 1,5-3

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витами- ны (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	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
395	Кофейный напиток 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 с помидором, сладким перцем и	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 печенный с рисом и айном	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	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 ценность (ккал)	Витами- ны (мг) С
			Б	Ж	У		
			45,5	57,5	193,3		
						1638,0	24,2