

Меню и пищевая ценность блюд на 5 декабря 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

1 День: 1  
Неделя: 1  
Сезон: Основной с 01 сентября по 01 марта  
Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
<b>Завтрак</b>							
262(к)I	Каша жидкая на молоке (пшеничная)	180	3,4	9,4	22,3	204,20	1,9
произ.	Сыр полутвердый	15	3,5	4,5	0	54,5	0,1
произ.	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	5	0,05	4,15	0,05	37,45	0,00
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,9	17,0	107,5	1,70
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>410,00</b>	<b>12,53</b>	<b>21,96</b>	<b>54,95</b>	<b>482,75</b>	<b>3,70</b>
<b>Завтрак2 в 10:30</b>							
произ.	Сок яблочный	100	1,50	0,15	4,35	25,00	16,00
	<b>ИТОГО за второй завтрак</b>	<b>100,00</b>	<b>1,50</b>	<b>0,15</b>	<b>4,35</b>	<b>25,00</b>	<b>16,00</b>
<b>Обед</b>							
622(з)	Салат из морской капусты с клюквой и растительным маслом	60	0,2	5,2	1,1	45,57	2,0
590(ТИ)	Свекольник	180	7,30	9,20	5,30	105,38	6,00
406(к)	Сердце тушенной в соусе	80	11,2	1,6	2,40	69,60	
315	Рис отварной	130	3,0	6,4	20,2	190,0	
376	Компот из сушеных фруктов (курага)	180	0,96	0,12	17,3	75,24	10,80
произ.	Хлеб пшеничный	30	2,90	1,01	15,6	79,10	
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>685</b>	<b>27</b>	<b>24</b>	<b>75</b>	<b>624</b>	<b>19</b>
<b>Полдник</b>							
767 (с)	Булочка ванильная	70	5,0	6,02	40,7	242,00	0,00
произв.	Молоко обогащенное йодказином "Умница"	180	5,6	5,2	8,5	109,00	2,20
	<b>Итого за полдник</b>	<b>250</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>49</b>	<b>351</b>	<b>2</b>
<b>Ужин</b>							
13	Салат из консервированных огурцов с луком и растительным маслом	60	0,3	4,4	1,6	46,0	5,1
319(к)I	Рыба, запеченная с картофелем по русски	180	13,8	11,7	18,5	272,33	7,1
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
393	Чай с сахаром и лимоном	180	0,15	0,00	9,50	40,10	2,50
	<b>ИТОГО за ужин</b>	<b>440,0</b>	<b>15,8</b>	<b>16,6</b>	<b>39,3</b>	<b>407,0</b>	<b>14,7</b>
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ1 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), 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>С</b>
			<b>67,4</b>	<b>73,9</b>	<b>222,8</b>		<b>1890,3</b>