

Меню и пищевая ценность блюд на 9 декабря 2022 г.

Утверждаю

5

День: 5

Неделя: 1

Сезон: Основное

с 01 сентября по 01 марта

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
262 (к)I	Каша жидкая на молоке (из овсянных	180	4,6	8,6	23,3	243,60	1,80
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
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
397	Какао с молоком	180	3,3	3,4	23,0	109,6	1,20
	ИТОГО за завтрак	410	14,4	21,7	62,0	524,3	3,1
Завтрак2 в 10:30							
произв.	Сок фруктовый	100	0,1		3,5	20,00	0,8
произ.	Яблоко	100	1,00	0,560	10,20	55,40	30,0
	ИТОГО за второй завтрак	200	1,1	0,6	13,7	75,4	30,8
Обед							
34	Салат из свеклы и горошка зеленого консервированного с растительным маслом	60	0,9	5,9	5,0	74,40	4
76	Рассольник ленинградский с птицей	180	5,3	7,1	6,8	135,00	5,6
274	Говядина тушеная с овощами и картофельным	180	10,0	9,2	22,4	216,53	15,00
376	Компот из сушеных фруктов (изюм)	180	0,38	0,01	25,00	101,76	5,50
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	ИТОГО за обед	625	18,1	22,7	72,4	587,3	30,1
Полдник							
738	Пирожок печеный с яблоком	70	3,9	2,1	33,60	185,20	0,57
произ.	Ряженка	180	5,0	5,8	8,5	138,00	14,50
	ИТОГО за полдник	250	8,9	7,9	42,1	323,2	15,1
Ужин							
14.	Салат из консервированных помидоров с	60	0,5	5,3	2,7	53,50	13,0
254	Филе минтая запеченное	80	8,50	3,90	5,70	113,25	0,00
342	Рагу овощное	120	3,2	5,7	8,1	148,8	5,40
393	Чай с лимоном	180	0,15	0,00	9,5	40,1	2,50
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	58,54	
произв.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	ИТОГО за ужин	485	15,3	15,9	48,8	462,8	20,9
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ1 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3 - 7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			57,8	68,7	238,9		1973,0