

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
<b>Завтрак</b>							
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
	<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>410</b>	<b>14,4</b>	<b>21,7</b>	<b>62,0</b>	<b>524,3</b>	<b>3,1</b>
<b>Завтрак2 в 10:30</b>							
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
	<b>ИТОГО за второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1,1</b>	<b>0,6</b>	<b>13,7</b>	<b>75,4</b>	<b>30,8</b>
<b>Обед</b>							
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	
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>625</b>	<b>18,1</b>	<b>22,7</b>	<b>72,4</b>	<b>587,3</b>	<b>30,1</b>
<b>Полдник</b>							
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
	<b>ИТОГО за полдник</b>	<b>250</b>	<b>8,9</b>	<b>7,9</b>	<b>42,1</b>	<b>323,2</b>	<b>15,1</b>
<b>Ужин</b>							
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	
	<b>ИТОГО за ужин</b>	<b>485</b>	<b>15,3</b>	<b>15,9</b>	<b>48,8</b>	<b>462,8</b>	<b>20,9</b>
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, 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>57,8</b>	<b>68,7</b>	<b>238,9</b>		<b>1973,0</b>