

Меню и пищевая ценность блюд на 28 декабря 2022 г.

Утверждаю

18

День: 3

Неделя: 4

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>							
245	Омлет натуральный	150	13,8	24,0	2,6	272,10	1,20
произ.	Дополнительный горнир: горошек зеленый	30	0,9	0,8	1,9	24,74	3,6
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,9	0,70	10,40	60,00	
395	кофейный напиток	180	2,6	2,9	17,0	107,5	1,70
	<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>380</b>	<b>19,2</b>	<b>28,4</b>	<b>31,9</b>	<b>464,3</b>	<b>6,5</b>
<b>Завтрак2</b>							
произ.	Сок фруктовый	100	0,4	0,1	10,1	43,00	2
произв.	Яблоко	100	1,5	0,5	21,0	96,00	2
	<b>ИТОГО за второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>31</b>	<b>139</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>							
	Салат зелёный с огурцом свежим	60	0,9	5,9	4,5	74,40	4,00
119(к)I	Щи со свежей капусты с мясом	180	3,2	6,6	4,5	102,24	6,57
310	Сердце говяжье тушёное в соусе	80	7,0	5,9	9,1	131,50	0,20
60	Овощи отварные с маслом	130	3,66	5,46	9,75	151,6	9,1
374	Компот из апельсинов	180	0,24	0,12	13,4	58,5	9,60
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>655</b>	<b>16,5</b>	<b>24,4</b>	<b>54,3</b>	<b>577,9</b>	<b>29,5</b>
<b>Полдник</b>							
	Булочка Ванильная	70	6,8	2,4	3,7	204,20	0,1
произ.	Ацидофилин	180	5,0	5,8	8,50	100,8	1,32
	<b>ИТОГО за полдник</b>	<b>250</b>	<b>11,8</b>	<b>8,2</b>	<b>12,2</b>	<b>305,0</b>	<b>1,4</b>
<b>Ужин</b>							
	Томат консервированный порционно	40	4,8	6,8	14,1	116,8	1,25
274	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	180	10,00	9,20	22,44	216,33	15,00
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
392	Компот из изюма	180	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30
	<b>ИТОГО за ужин</b>	<b>445</b>	<b>19,0</b>	<b>18,5</b>	<b>71,4</b>	<b>505,4</b>	<b>17,6</b>
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 4 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>68,4</b>	<b>80,1</b>	<b>200,9</b>		<b>59,0</b>