

Меню и пищевая ценность блюд на 29 декабря 2022 г.

Утверждаю

19 День: 4  
Неделя: 4  
Сезон: Основное  
Возрастная категория: 3-7 лет

с 01 сентября по 01 марта

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
262(к)I	Каша жидкая на молоке ( из овсяных хлопьев)	180	4,6	8,6	23,3	243,60	1,8
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
приз.	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	10	0,10	8,30	0,10	74,90	0,00
397	Какао с молоком	180	3,3	3,4	23,0	109,6	1,2
	<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>400</b>	<b>11,0</b>	<b>21,3</b>	<b>62,0</b>	<b>507,2</b>	<b>3,0</b>
<b>Завтрак2 в 10:30</b>							
произв.	Сок овощной	100	0,1	0	3,5	20,00	0,8
произв.	Мандарин	100	0,4	0,4	9,8	47,00	5,4
	<b>ИТОГО за второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,5</b>	<b>0,4</b>	<b>13,3</b>	<b>67,0</b>	<b>6,2</b>
<b>Обед</b>							
20	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,8	3,1	8,4	48,6	21,00
139(с)	Суп гороховый вегетарианский	180	5,50	5,20	11,70	106,20	5,0
258	Щицель рыбный натуральный (минтай)	80	8,9	3,2	8,5	120,14	0,13
315	Рис отварной	130	3,0	6,4	20,2	189,96	
372	Компот из сухофруктов	180	0,12	0,00	12,40	50,2	6,00
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>655</b>	<b>19,8</b>	<b>18,3</b>	<b>74,3</b>	<b>574,7</b>	<b>32,2</b>
<b>Полдник</b>							
741	Ватрушка с джемом	70	3,2	4,0	42,0	223,00	0,19
произ.	Варенец с лактулозой	190	5,3	4,8	20,9	146,3	1,37
	<b>ИТОГО за полдник</b>	<b>260</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>63</b>	<b>369</b>	<b>2</b>
<b>Ужин</b>							
произ.	Огурец консервированный порцион.	25	1,08	3,04	1,04	26,8	7,2
276	Жаркое по домашнему	180	12,4	9,9	16,2	320,20	4,1
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
393	Компот из вишни	180	0,15	0,00	9,50	40,10	2,50
	<b>ИТОГО за ужин</b>	<b>430</b>	<b>16,61</b>	<b>13,93</b>	<b>49,57</b>	<b>495,37</b>	<b>13,80</b>
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОСНОВНОЕ (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) С</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
			<b>56,4</b>	<b>62,7</b>	<b>262,1</b>		