

Меню и пищевая ценность блюд на 30 декабря 2022 г.

Утверждаю

20

День: 5

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 (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
237	Пудинг из творога с изюмом	150	22,7	18,90	16,95	375,90	0,38
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,1	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,9	17,0	107,5	1,70
	ИТОГО за завтрак	360	16,5	16,2	70,4	464,0	7,9
Завтрак2 в 10:30							
произв.	Сок фруктовый	100	1,0	0,1	10,0	40,00	3
произв.	Банан	140	1,1	0,3	9,8	53,20	6
	ИТОГО за второй завтрак	240	2,1	0,4	19,8	93,2	9,0
Обед							
14	Салат из консервированных помидоров с зеленым луком и растительным маслом	60	0,5	5,3	2,7	53,40	13,00
76	Рассольник ленинградский с птицей	180	5,3	7,1	6,8	135,00	5,6
80	Гуляш из говядины	80	11,9	11,1	30,7	274,1	2,90
284с	Макаронные изделия отварные	130	3,4	9,2	8,2	169,87	8,5
699 (с)	Кисель из смородины	180	0,12	0,00	25,4	103,60	3,60
произв.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,35	0,72	20,96	95,40	
	ИТОГО за обед	670	23,6	33,4	94,7	831,4	33,6
Полдник							
773(с)	Булочка "Веснушка"	70	6,2	4,9	43,1	241,60	
произ.	Кефир с лактулозой	180	5,0	5,8	8,50	100,8	1,32
	ИТОГО за полдник	250	11,2	10,7	51,6	342,4	1,3
Ужин							
произ	Мармелад	30	0,3	0,10	23,9	97,80	
305	Тефтели рыбные (минтай)	80	8,5	9,4	7,8	144,80	1,10
319	Картофель в молоке	150	3,5	4,65	18	111,90	3,45
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
391	Чай с молоком с сахаром	180	1,5	1,7	12,1	65,5	0,56
	ИТОГО за ужин	460	15,3	16,4	71,5	468,6	5,1
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОСНОВНОЕ (с 01.09. по 01.03.), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
			25,3	24,5	166,7		