Меню и пищевая ценность блюд на 18 января 2023 г. Утверждаю

 З
 День:
 3

 Неделя:
 2

Сезон: Основное с 01 сентября по 01 марта

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамини (мг)
			Б	Ж	У	ценность	C
Завтрак		•	•	•		•	•
235	Пудинг из творога с изюмом запеченный	150	25,4	24,9	19,1	430,70	3,15
произ.	Варенье	30	1,2	1,0	2,92	66,3	0,1
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
394	Чай с молоком с сахаром	180	1,5	1,6	12,1	65,5	0,56
	ИТОГО за завтрак	390	31,1	28,5	49,7	641,6	3,
Завтрак	2 в 10:30	•	-	-			-
произ.	Груша	100	1,5	0,1	21	89,00	6,0
произ.	Сок овощной	100	0,4	0,1	10,1	43,00	2
	ИТОГО за второй завтрак	200	1,9	0,2	31,1	132,0	8,
Обед			•			•	
564 (3)	разтитов и и масчем	60	0,2	5,2	1,1	45,57	2,00
157(86)	Суп рыбный по -шведски	180	2,7	4,7	13,3	126,30	4,10
165	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	130	5,4	6,9	26,3	262,24	0,00
408(κ)III	Печень говяжья, тушеная в соусе	80	4,0	4,2	6,8	82,00	3,80
374	Компот из апельсинов	180	0,24	0,12	13,35	58,54	9,6
произв.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	ИТОГО за обед	655	14,0	21,6	74,0	634,3	19,
Полднин	ς.	•	-	-			-
777(c)	Булочка "Алтайская"	70	4,9	4,6	34,4	212,8	0,01
произ.	Ацидофилин	180	5,0	5,8	8,50	100,8	1,32
	ИТОГО за полдник	250	9,9	10,4	42,9	313,6	1,
Ужин		-	-	-			-
255	Котлета рыбная (минтай)	70	9,9	2,0	8,0	77,50	
284c	Кабачки и капуста цветная, запеченные под	130	3,4	9,2	8,2	169,87	18,50
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
392	Чай с сахаром	180	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30
	ИТОГО за ужин	400	16,0	13,3	37,9	360,0	19,
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 8, НЕДЕЛЯ2 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3 - 7 лет			Пищевые вещества (г)			энерге- тическая	Витамин (мг)
			Б	Ж	У	ценность (ккал)	С
			72,9	74,0	235,6	2081,5	52,5