

Меню и пищевая ценность блюд на 25 января 2023 г.

Утверждаю

13 День: 3  
Неделя: 3  
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	Вареники ленивые	150	21,2	11,6	30,2	322,5	1,6
351	Соус сладкий	25	0,4	0,9	3,5	26,0	0,1
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	25	2,4	0,80	13,00	65,90	
397	Какао с молоком	180	3,3	3,4	23,0	109,6	1,20
	<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>380</b>	<b>27,3</b>	<b>16,7</b>	<b>69,7</b>	<b>524,0</b>	<b>2,9</b>
<b>Завтрак2 в 10:30</b>							
произ.	Груша	100	0,36	0,14	12,13	57,00	5,5
произ.	Сок овощной	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2
	<b>ИТОГО за второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43,0</b>	<b>2,0</b>
<b>Обед</b>							
22(с)	Салат из зелени с помидорами и сладким перцем с растительным маслом	60	0,6	5,5	1,7	48,6	6,8
135(к) III	Суп картофельным с мясными котлета мясная запеченная с соусом молочным	180	1,4	1,7	8,7	118,50	3,5
281	Котлета мясная запеченная с соусом молочным	70	0,7	0,2	25,1	106,50	6,60
315	Рис оварной	130	3,0	6,4	20,2	189,30	
378	Кисель из черной смородины	170	0,34		24,80	117,20	10,2
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>635</b>	<b>7,5</b>	<b>14,2</b>	<b>93,6</b>	<b>639,7</b>	<b>27,1</b>
<b>Полдник</b>							
770(с)	Булочка Дорожная	70	4,5	9,4	360,0	249,00	0,00
произ.	Биокефир	180	5,04	5,76	1,8	97,2	1,56
	<b>ИТОГО за полдник</b>	<b>250</b>	<b>9,5</b>	<b>15,2</b>	<b>361,8</b>	<b>346,2</b>	<b>1,6</b>
<b>Ужин</b>							
33,00	Салат со свеклой и растительным маслом	60	0,6	4,5	4,7	85,55	4,30
342	Рагу из овощей с мясом отварным	180	9,1	21,4	10,2	256,5	4,5
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
393	Чай с лимоном	180	0,2		9,5	40,1	2,5
	<b>ИТОГО за ужин</b>	<b>445</b>	<b>11,3</b>	<b>26,4</b>	<b>37,6</b>	<b>441,8</b>	<b>11,3</b>
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), 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>56,2</b>	<b>72,5</b>	<b>572,8</b>		<b>1994,7</b>