

Меню и пищевая ценность блюд на		27 января 2023 г.				Утверждаю	
15	День: 5 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) С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
231	Сырники творожные	150	21,5	18,8	15,9	348,00	0,3
783(з)	Соус абрикосовый	25	0,1		16,4	75,63	0,1
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	0,00
391	Чай с молоком с сахаром	180	1,5	1,7	12,1	65,5	0,56
ИТОГО за завтрак		385	26,1	21,5	60,0	568,23	0,98
Завтрак2 в 10:30							
произ.	Сок овощной	100	0,1		10,3	42,00	0,8
произв.	Киви	100	0,4	0,4	9,8	47,00	5,4
ИТОГО за второй завтрак		200	0,5	0,4	20,1	89,0	6,2
Обед							
14	Салат из свежих огурцов с горошком и	60	0,5	5,3	2,7	53,40	13,0
590(ТИ)	Свекольник	180	7,30	9,20	5,30	105,38	6,00
301	Пудинг из говядины	80	7,4	2,2	1,2	58,30	0,20
342	Рагу овощное	130	3,3	5,3	8,2	153,40	5,85
375	Кисель из брусники	180	0,13	0,00	15,10	63,44	8,40
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
ИТОГО за обед		660	21,5	23,0	48,1	513,0	33,5
Полдник							
767 (с)	Булочка ванильная	70	5,0	6,02	40,7	242,00	0,00
произ.	Йогурт	200	5,8	5,0	22,00	158,0	1,32
ИТОГО за полдник		270	10,8	11,0	62,7	400,0	1,3
Ужин							
произ.	Салат из консервированных огурцов с луком	60	4,8	6,8	14,1	116,8	1,25
406(к)	Сердце тушеное в соусе	80	11,2	1,6	2,4	69,6	
204/317	Макароны отварные	120	4,2	5,4	22,3	180,7	
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
19	Чай с сахаром и лимоном	180	0,15	0,00	9,50	40,10	2,50
ИТОГО за ужин		460	11	13	56	456	4
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03. по 01.09), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
			69,5	68,7	246,5		