

Меню и пищевая ценность блюд на 7 марта 2023 г.

Утверждаю

5

День: 5  
 Неделя: 1  
 Сезон: Ограничен с 01 марта по 01 сентября  
 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>							
231	Сырники из творога	150	21,5	18,5	15,8	348,00	0,38
поиз.	Варенье	25	0,1	0,1	5,2	22,10	0,2
произ.	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	10	0,1	7,8	0,1	70,90	
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
392	Чай с сахаром	180	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30
	<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>395</b>	<b>25,9</b>	<b>29,0</b>	<b>48,8</b>	<b>584,1</b>	<b>1,9</b>
<b>Завтрак2 в 10:30</b>							
произв.	Сок овощной	100	0,1		3,5	20,00	0,8
произ.	Киви	100	1,00	0,560	10,20	55,40	30,0
	<b>ИТОГО за второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1,1</b>	<b>0,6</b>	<b>13,7</b>	<b>75,4</b>	<b>30,8</b>
<b>Обед</b>							
19	Салат из консервированных огурцов с репчатым луком и раст.маслом	60	0,5	5,4	1,4	52,80	6
87	Суп рыбный (с пшеном)	180	5,9	3,3	12,7	126,12	3,8
408 (III)	Печень тушенная в соусе	80	4,0	4,2	6,8	82,00	3,80
165	Каша гречневая рассып	130	5,2	6,5	26,0	262,24	
376	Компот из сушеных фруктов (курага)	180	0,96	0,12	17,28	75,24	10,80
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>655</b>	<b>18,0</b>	<b>20,0</b>	<b>77,3</b>	<b>658,0</b>	<b>24,7</b>
<b>Полдник</b>							
738	Пирожок печеный с яблоком	70	3,9	2,1	33,60	185,20	0,57
произ.	Кисломолочный напиток "снежок"	180	5,0	5,8	8,5	138,00	14,50
	<b>ИТОГО за полдник</b>	<b>250</b>	<b>8,9</b>	<b>7,9</b>	<b>42,1</b>	<b>323,2</b>	<b>15,1</b>
<b>Ужин</b>							
произ.	Икра из кабачков	30	0,4	1,5	1,9	23,60	2,4
310	Суфле из птицы	80	6,93	5,87	8,40	133,86	0,27
336	Капуста тушенная	130	1,2	2,6	3,2	59,5	
374	Компот из апельсинов	180	0,24	0,12	13,3	58,5	9,60
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	58,54	
произв.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	<b>ИТОГО за ужин</b>	<b>465</b>	<b>11,7</b>	<b>11,1</b>	<b>49,7</b>	<b>382,6</b>	<b>12,3</b>
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ I 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>65,6</b>	<b>68,6</b>	<b>231,6</b>		<b>84,7</b>

Сезон: Ограничен с 01 марта по 01 сентября  
 Возрастная категория: 1,5-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
231	Сырники из творога	150	21,5	18,5	15,8	348,00	0,38
произ.	Варенье	25	0,1	0,1	5,2	22,10	0,2
произ.	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	10	0,1	7,8	0,1	70,90	
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
392	Чай с сахаром	180	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30
	<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>395</b>	<b>25,9</b>	<b>29,0</b>	<b>48,8</b>	<b>584,1</b>	<b>1,9</b>
<b>Завтрак2 в 10:30</b>							
произв.	Сок овощной	100	0,1		3,5	20,00	0,8
произ.	Киви	100	1,00	0,560	10,20	55,40	30,0
	<b>ИТОГО за второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1,1</b>	<b>0,6</b>	<b>13,7</b>	<b>75,4</b>	<b>30,8</b>
<b>Обед</b>							
19	Салат из консервированных огурцов с репчатым луком и растит.маслом	60	0,3	3,6	0,9	35,20	4
87	Суп рыбный (с пшеном)	150	4,9	2,7	10,6	105,10	3,2
408 (III)	Печень тушенная в соусе	80	4,0	4,2	6,8	82,00	3,80
165	Каша гречневая рассып	120	4,8	6,0	24,0	242,06	
376	Компот из сушеных фруктов (курага)	180	0,96	0,12	17,28	75,24	10,80
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>615</b>	<b>16,4</b>	<b>17,1</b>	<b>72,7</b>	<b>599,2</b>	<b>21,8</b>
<b>Полдник</b>							
738	Пирожок печеный с яблоком	60	3,3	1,8	28,80	158,74	0,48
произ.	Кисломолочный напиток " снежок"	180	5,0	5,8	8,5	138,00	14,50
	<b>ИТОГО за полдник</b>	<b>240</b>	<b>8,3</b>	<b>7,6</b>	<b>37,3</b>	<b>296,7</b>	<b>15,0</b>
<b>Ужин</b>							
произ.	Икра из кабачков	20	0,3	1,0	1,2	15,70	2,1
310	Суфле из птицы	80	6,93	5,87	8,40	133,86	0,27
336	Капуста тушенная	120	1,1	2,4	2,9	54,9	
374	Компот из апельсинов	180	0,24	0,12	13,3	58,5	9,60
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	58,54	
произв.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	<b>ИТОГО за ужин</b>	<b>445</b>	<b>11,5</b>	<b>10,4</b>	<b>48,7</b>	<b>370,2</b>	<b>12,0</b>
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ1 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет</b>			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энерге- тическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг) С</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
			<b>63,3</b>	<b>64,6</b>	<b>221,1</b>	<b>1925,7</b>	<b>81,4</b>