

Меню и пищевая ценность блюд

10 марта 2022 г.

на

7

День: 2

Неделя: 2

Сезон: Ограниченный

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
Завтрак							
245	Омлет натуральный	150	13,8	24,0	2,6	272,10	1,20
	Дополнительный гарнир: горошек зеленый	30	0,9	0,8	1,9	24,74	3,6
произ.	Сыр полутвердый	15	3,5	4,5	0	54,5	0,1
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	
1195 (к)	Чай зеленый с молоком с сахаром	180	1,5	1,6	12,1	64,2	4,6
	ИТОГО за завтрак	415	22,8	39,7	32,3	565,5	9,5
Завтрак2 в 10:30							
произ.	Сок фруктовый	100	1,0	0,1	10,0	40,00	3
произ.	Яблоко	100	1,0	0,3	8,9	44,0	5,4
	ИТОГО за второй завтрак	200	2,0	0,4	18,9	84,0	8,4
Обед							
22(с)	Салат зеленый со свежими помидорами и сладким перцем	60	0,6	5,5	2	48,60	6,80
590(ТИ)	Свекольник	180	4,2	3,7	14,1	102,50	5,50
403(к)III	Плов из мяса говядины	160	11,8	16,1	22,4	293,77	0,40
375	Компот из ягод (клюква)	180	0,1	0,0	15,1	63,4	8,4
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	ИТОГО за обед	605	18,2	25,7	66,4	567,9	21,1
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.	Икра кабачковая	60	0	4,2	4,2	57,12	
321	Картофельное пюре	130	2,6	5,6	14,1	130,32	7,04
301	Птица тушеная	80	7,4	2,2	1,2	58,3	0,2
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
393	Чай с лимоном	180	0,2	0,0	9,5	40,1	2,50
	ИТОГО за ужин	495	13,1	8,8	47,6	337,0	9,7
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			67,4	85,4	216,9	1896,9	50,1
Сезон: Ограниченный		с 01 марта по 01 сентября					
Возрастная категория: 1,5-3 года							

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
245	Омлет натуральный	130	12,0	20,8	2,2	235,80	1,04
	Дополнительный гарнир: горошек	20	6,0	0,5	1,3	16,50	2,4
произ.	Сыр полутвердый	15	3,5	4,5	0	54,5	0,1
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	
1195 (к)	Чай зеленый с молоком с сахаром	180	1,5	1,6	12,1	64,2	4,6
	ИТОГО за завтрак	385	26,1	36,2	31,3	521,0	8,1
Завтрак2 в 10:30							
произ.	Сок фруктовый	95	1,0	0,1	10,0	40,00	3
произ.	Яблоко	100	1,0	0,3	8,9	44,0	5,4
	ИТОГО за второй завтрак	195	2,0	0,4	18,9	84,0	8,4
Обед							
22(с)	Салат зеленый со свежими помидорами и сладким перцем	40	0,3	3,8	1	55,40	7,50
590(ТИ)	Свекольник	150	2,5	2,8	9,9	102,50	5,50
403(к)Ш	Плов из мяса говядины	160	11,8	16,1	22,4	272,30	0,40
375	Компот из ягод (клюква)	180	0,1	0,0	15,1	63,4	8,4
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	ИТОГО за обед	555	16,2	23,1	61,5	553,3	21,8
Полдник							
773(С)	Булочка "Веснушка"	60	3,9	3,1	26,9	151,00	
произ.	Кефир с лактулозой	180	5,0	5,8	8,50	103,5	1,32
	ИТОГО за полдник	240	8,9	8,9	35,4	254,5	1,3
Ужин							
произ.	Икра кабачковая	40	0	2,8	2,8	38,08	
321	Картофельное пюре	120	2,4	5,2	13,0	120,30	6,50
301	Птица тушеная	80	7,4	2,2	1,2	58,3	0,2
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
393	Чай с лимоном	180	0,2	0,0	9,5	40,1	2,50
	ИТОГО за ужин	465	12,9	8,4	46,5	327,0	9,2
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 2 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		
			66,1	77,1	193,7		