

Меню и пищевая ценность блюд на 13 марта 2023 г.

Утверждаю

8

День: 3

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							
262(к)I	Каша жидкая на молоке (пшенная)	180	5,0	5,7	29,1	187,90	19,00
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	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,8	17,0	107,50	1,70
	ИТОГО за завтрак	415	14,2	21,8	61,8	499,9	20,8

Завтрак2 в 10:30							
произ.	Сок фруктовый	100	0,1		10,3	42,00	0,8
	ИТОГО за второй завтрак	100	0,1	0,0	10,3	42,0	0,8

Обед							
13	Салат из консервированных огурцов с луком	60	0,3	4,4	1,6	45,97	5,1
113	Борщ сибирский	180	3,4	4,2	9,5	148,00	7,00
249	Филе рыбное, запеченное в омлете	70	8,6	4,9	5,3	116,20	0,70
342	Рагу овощное	130	3,3	5,3	8,3	154,40	5,84
376	Компот из сушеных фруктов (сухофрукты)	180	0,70	0,20	25,10	106,50	6,6
произв.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	ИТОГО за обед	645	17,7	19,5	62,9	630,7	25,2

Полдник							
произ.	Печенье	50	2,3	10,6	20,7	186,1	0,05
произ.	Биокефир	200	5,2	4,4	8,0	121,20	1,56
	ИТОГО за полдник	250	7,5	15,0	28,7	307,3	1,6

Ужин							
207./317	Макаронные изделия отварные	120	4,2	5,4	22,3	180,66	
282	Шницель мясной	70	8,6	8,1	5,6	162,30	0,40
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
произ.	Зефир	20	0,16	0,00	15,96	64,20	
	Чай с сахаром	180	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30
	ИТОГО за ужин	410	15,7	15,6	65,6	519,8	1,7

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, 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
			55,2	71,8	229,3		1999,7

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С

Завтрак								
262(к)I	Каша жидкая на молоке (пшениная)	150	2,8	7,8	18,6	170,20	1,60	
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		
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,8	17,0	107,50	1,70	
	ИТОГО за завтрак	385	12,0	23,9	51,3	482,2	3,4	
Завтрак2 в 10:30								
произ.	Сок фруктовый	95	0,1		10,3	42,00	0,8	
	ИТОГО за второй завтрак	95	0,1	0,0	10,3	42,0	0,8	
Обед								
13	Салат из консервированных огурцов с луком	40	0,4	3,1	0,8	32,06	3,6	
113	Борщ сибирский	150	2,8	3,5	4,8	123,30	6,00	
249	Филе рыбное, запеченное в омлете	60	7,3	4,2	4,5	99,60	0,70	
342	Рагу овощное	120	3,0	4,9	8,2	141,60	5,40	
376	Компот из сушеных фруктов (сухофрукты)	180	0,70	0,20	25,10	106,50	6,6	
произв.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63		
	ИТОГО за обед	575	15,7	16,4	56,5	562,7	22,3	
Полдник								
произ.	Печенье	30	1,4	6,6	12,4	111,7	0,05	
произ.	Биокефир	200	5,2	4,4	8,0	121,20	1,56	
	ИТОГО за полдник	230	6,6	11,0	20,4	232,9	1,6	
Ужин								
207./317	Макаронные изделия отварные	110	3,9	5,0	20,5	168,00		
282	Шницель мясной	60	7,4	6,7	4,8	139,10	0,20	
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64		
произ.	Зефир	20	0,16	0,00	15,96	64,20		
	Чай с сахаром	180	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30	
	ИТОГО за ужин	390	14,2	13,8	63,0	483,9	1,5	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 1,5-7лет				Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
				Б	Ж	У		
				48,5	65,1	201,5		
						1803,7	29,6	