

Меню и пищевая ценность блюд на 14 марта 2023 г.

Утверждаю

День: 4

Неделя: 2

Сезон: Ограниченный

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 Геркулес	180	4,6	8,6	23,30	243,60	1,80
произ.	Масло коровье сладкосливочное	5	0,1	3,9	0,0	35,45	
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
397	какао с молоком	180	3,3	3,4	23,0	109,6	1,20
	ИТОГО за завтрак	395	10,89	16,91	61,91	467,75	3,00

Завтрак2 в 10:30							
произ.	Сок овощной	100	0,4	0,1	10,1	43,00	2
произ.	груша	100	0,36	0,14	12,13	57,00	5,5
	ИТОГО за второй завтрак	200	0,8	0,2	22,2	100,0	7,5

Обед							
622 (з)	Салат из морской капусты с клюквой и растительным маслом	60	0,2	5,2	1,1	45,57	2,00
157	Суп рыбный с пшеном	180	2,7	4,7	13,3	126,29	4,10
128	Гуляш из говядины	80	11,9	11,1	30,7	274,1	2,9
319	Картофель в молоке	130	3,0	4,4	21,3	98,7	3,1
378	Кисель из ягод (вишня)	170	0,26	0,0	29,5	124,89	7,40
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	ИТОГО за обед	645	19,5	25,9	109,0	729,2	19,5

Полдник							
138	Булочка творожная	70	6,8	2,4	37,7	204,20	0,1
произ.	Ацидофилин	180	2,8	3,2	4,0	56,00	0,00
	ИТОГО за полдник	250	9,6	5,6	41,7	260,2	0,1

Ужин							
произ.	Огурец консервированный порцион.	25	1,08	3,04	1,04	26,8	7,2
305	Биточки рубленые из птицы	60	7,4	8,2	6,8	126,70	0,97
165	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,4	6,9	26,3	262,24	
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
393	Чай с сахаром и лимоном	180	0,15	0,00	9,50	40,10	2,50
	ИТОГО за ужин	420	15,5	18,6	56,8	515,5	10,7

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, 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
			56,3	67,2	291,6	2072,6	40,8

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 Геркулес	150	3,8	7,2	19,40	203,00	1,50	
произ.	Масло коровье сладкосливочное	5	0,1	3,9	0,0	35,45		
произ.	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10		
397	какао с молоком	180	3,3	3,4	23,0	109,6	1,20	
	ИТОГО за завтрак	365	10,09	15,51	58,01	427,15	2,70	
Завтрак2 в 10:30								
произ.	Сок овощной	100	0,4	0,1	10,1	43,00	2	
произ.	груша	100	0,36	0,14	12,13	57,00	5,5	
	ИТОГО за второй завтрак	200	0,8	0,2	22,2	100,0	7,5	
Обед								
622 (з)	Салат из морской капусты с клюквой и растительным маслом	40	0,1	3,8	0,4	27,10	1,60	
157	Суп рыбный с пшеном	150	2,3	3,9	6,2	105,25	3,00	
128	Гуляш из говядины	60	8,9	8,3	23,0	205,6	2,2	
319	Картофель в молоке	120	2,8	4,1	19,6	91,1	2,8	
378	Кисель из ягод (вишня)	170	0,26	0,0	29,5	124,89	7,40	
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63		
	ИТОГО за обед	565	15,8	20,6	91,8	613,6	17,0	
Полдник								
138	Булочка творожная	60	6,1	2,1	32,3	175,00	0,1	
произ.	Ацидофилин	180	2,8	3,2	4,0	56,00	0,00	
	ИТОГО за полдник	240	8,9	5,3	36,3	231,0	0,1	
Ужин								
произ.	Огурец консервированный порцион.	25	1,08	3,04	1,04	26,8	7,2	
305	Биточки рубленые из птицы	50	6,3	7,1	5,8	108,60	0,97	
165	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,0	6,3	24,3	242,10		
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63		
393	Чай с сахаром и лимоном	180	0,15	0,00	9,50	40,10	2,50	
	ИТОГО за ужин	400	14,0	16,9	53,8	477,2	10,7	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 1,5-3 лет				Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
				Б	Ж	У		
				49,6	58,5	262,1		